

ایک ایسی کتاب جو زندگی میں
آپ کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے

زندگی کا دروازہ کھلائے

جن لوگوں نے یہ کتاب پڑھی
انہوں نے کبھی حالات سے شکست نہیں کھائی۔

ذیل کاریگری
فقار عزیز



ASIA BOOKS

زندگی کا دروازہ کھلائے

ڈیل کاریگی
وقار عزیز

پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی
پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے
کا مہمبائی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ مشہور کتابیں

- ☐ زندگی کا دروازہ کھلا ہے وقار عزیز
- ☐ دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- ☐ گفتگو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- ☐ ذہنی صلاحیت بڑھائیں وقار عزیز
- ☐ خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن وقار عزیز
- ☐ دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- ☐ انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- ☐ دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- ☐ قوت ارادی کا جادو رفیق چوہان
- ☐ دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- ☐ اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- ☐ تھوڑی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- ☐ محبت کا فن یعقوب چودھری
- ☐ ڈر اور خوف پر فتح شاہین اقبال
- ☐ ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

ہر ایک کتب پر شال ہے۔ اس میں باخط لکھ کر ایشیا بکس سے منگوائیں

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

- 1- آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں _____ 11
- 2- فکر سے بچنے کا جادو اٹھائیے _____ 17
- 3- فکر اور پریشانی کے نقصانات _____ 22

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

- 4- غم اور فکر کا تجربہ اور ان کا حل _____ 30
- 5- پیاس فیصد تجارتی پریشانیوں دور کرنے کا طریقہ _____ 37

*All rights reserved with the publisher
Legal action will be taken against any violation*



Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-5120611

*Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2009*

Printed at

New Artman Printers
Rawalpindi

Our books are available at all
leading booksellers. List given at
the end of this book. If not
available write to us directly.

جن بک سیلز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو
تباہ کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

- 6- غم اور فکر کو دل سے کس طرح نکالا جائے۔ 41
- 7- اپنے آپ کو گھٹن تلے سے محفوظ رکھیں۔ 44
- 8- ایک قانون جو آپ کے کئی غموں اور پریشانیوں کو ختم کر سکتا ہے۔ 48
- 9- ناگزیر حالات سے سمجھو کر لیں۔ 52
- 10- اپنے نقصان کی حد مقرر کر لیں۔ 58
- 11- لکڑی کے برادے کو آری سے جیرنا بے کار ہے۔ 63

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا
کرنے کے سات طریقے

- 12- چند الفاظ جو آپ کی زندگی میں انقلاب لا سکتے ہیں۔ 67
- 13- بدلے لینے کی گراں قیمت۔ 78
- 14- اگر آپ اس پر عمل کریں تو احسان فراموشی پر افسوس نہ ہوگا۔ 84
- 15- آپ کے پاس جو کچھ ہے کیا وہ ایک ملین ڈالر میں دے سکتے ہیں۔ 89
- 16- اپنے آپ کو پیچائیں اور آپ جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں۔ 96
- 17- کہ زمین پر آپ جیسا دوسرا کوئی نہیں۔ 101
- 18- اگر آپ کو لمبوں ملے تو اس کا شربت بنائیں۔ 101
- 19- دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لیں اور اپنے آپ کو بھول جائیں۔ 107

پانچواں حصہ

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

- 19- میری والدہ اور والد نے کس طرح فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کی۔ 116

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

- 20- یاد رکھیں مردہ کسے کو کوئی غور نہیں لگاتا۔ 127
- 21- اس پر عمل کریں۔ نکتہ چینی سے آپ کو رنج نہیں پہنچے گا۔ 130
- 22- میری حالتیں۔ 133

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش

مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

- 23- روزانہ ایک گھنٹہ زیادہ جاگنے کی ترکیب۔ 138
- 24- تھکان کی وجوہات اور ان کا خاتمہ۔ 141
- 25- گھریلو خواتین تھکان سے کس طرح محفوظ رہ کر اپنی جوانی کو قائم رکھ سکتی ہیں۔ 145
- 26- چار سفید عادتیں جن سے تھکان اور رنج سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے۔ 149
- 27- بوریٹ کیوں ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے۔ 154
- 28- نیند نہ آنے تو فکر نہ کریں۔ 158

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ
خوش اور کامیاب رہ سکیں

29- زندگی کے دو اہم فیصلوں میں سے ایک ————— 163

نواں باب

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

30- ہماری ستر فیصد فکر اور پریشانی ————— 168

ڈیل کارنیگی

ایک مختصر تعارف

ڈیل کارنیگی کی اس کتاب میں جو آپ کے ہاتھوں میں ہے ایسے کئی افراد کا ذکر آئے گا جنہوں نے اپنی زندگی میں انتہائی دشوار حالات کا سامنا کیا لیکن کبھی ہمت نہیں ہاری۔ آخر کار کامیابی نے ان کے قدم چومے اور انہوں نے تمام دشواریوں پر قابو حاصل کر لیا۔ آپ یہ غیر معمولی واقعات پڑھ کر یقیناً اپنے دل و دماغ میں حزم و ہمت کے دریا اگلنے ہونے محسوس کریں گے۔

کیا آپ اس شخص کے بارے میں نہیں جانتا چاہیں گے جس نے انتہائی سخت اور تنگ و دو کے بعد یہ سب غیر معمولی حقائق اور واقعات جمع کئے اور آپ تک پہنچائے۔ ڈیل کارنیگی ایک بے مثال مصنف ہے جس نے اپنی کتابوں کے ذریعے کروڑوں لوگوں کے مردہ جذبات کو نئے سرے سے زندہ کیا۔ اس نے شکست خوردہ لوگوں میں کامیابی حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کیا۔

ڈیل کارنیگی 24 نومبر 1888ء میں امریکہ کی ریاست مسوری کے ایک دیہاتی علاقے میں پیدا ہوا اور 1955ء میں 67 سال کی عمر میں وفات پا گیا۔ وہ مر ضرور گیا لیکن اپنی بے مثال تحریروں کی وجہ سے کروڑوں پڑھنے والوں کے دلوں میں زندہ ہے۔ اس کی ابدی زندگی اور لازوال شہرت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ ڈیل کارنیگی نے جن تعلیمی اداروں سے تعلیم حاصل کی ان کی عزت و توقیر میں نہ صرف اضافہ ہوا بلکہ بے شمار تشکاکان علم ان تعلیمی اداروں کے در و دیوار دیکھنے کے لئے دور دراز سے سفر کر کے آتے ہیں۔ کارنیگی نے 1904ء سے لے کر 1908ء تک سٹیٹ ٹیچرز کالج وارنر برگ میں، 1911ء میں امریکن اکیڈمی آف ڈراماٹک آرٹس نیویارک میں، 1913ء میں کولمبیا یونیورسٹی آف جرنلزم اور 1914ء میں نیویارک یونیورسٹی آف جرنلزم میں تعلیم حاصل کی۔ اس نے ایسی کتابیں لکھیں جن کی شہرت کا سورج کبھی غروب نہیں ہوگا۔ ایسی کتابیں تصنیف کرنے کا خواب تو ہر لکھاری دیکھتا ہے مگر ایسے خوابوں کی تعبیر کارنیگی جیسے لوگوں ہی کے حصے میں آتی ہے۔

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

پہلا باب

آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں

1871ء کا موسم بہار تھا۔ ایک نوجوان طالب علم ڈاکٹری کے امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اس فکر میں مبتلا تھا کہ اپنے پیشے میں کیسے کامیاب ہو اور کیسے گزر اوقات کی صورت پیدا ہو۔ ان حالات میں اس نے ایک کتاب میں اٹھائیں الفاظ پڑھے اور ان الفاظ نے اس کی زندگی بدل کر رکھ دی۔ ان اٹھائیں لفظوں نے اس نوجوان طالب علم کو اپنے زمانے کا سب سے بڑا ڈاکٹر بنا دیا۔ اس نے ڈاکٹری کے شعبے میں کئی کارہائے نمایاں سرانجام دیئے اور کئی اعزازات حاصل کئے۔ اس کی وفات کے بعد اس کی زندگی کے بارے میں دو جلدوں پر مشتمل جو کتاب شائع کی گئی اس کے صفات کی تعداد چودہ سو چھیانوے تھی۔

یہ تھے سر ولیم آسٹر اور جن اٹھائیں لفظوں نے ان کی زندگی بدل دی وہ انگلستان کے مشہور مصنف تھامس کارلائل کے الفاظ تھے۔ ان الفاظ کی مدد سے سر ولیم آسٹر نے اپنی زندگی کو نئے اور پریشانیوں سے محفوظ رکھا۔ وہ معجزانہ الفاظ یہ تھے۔ ”ہمیں چاہئے کہ جو چیز دُور سے دُھندلی نظر آئے اس کو نہ دیکھیں بلکہ اس چیز کو دیکھیں جو آنکھوں کے سامنے

کارہائے زندگی نے صرف لازوال شہرت کی حامل کتابیں ہی نہیں لکھیں بلکہ اس نے قابل اور متاثر کرنے کے طریقوں اور گفتگو اور تقریر کے فن سے روشناس کروانے والے ادارے بھی چلائے جہاں ان فنون کی عملی تربیت دی جاتی تھی۔ کارہائے زندگی ایک ایسا لکھاری تھا جو امریکہ کے ستر اخباروں میں مخصوص موضوعات پر کالم لکھا کرتا تھا۔ یہ بات کسی شک و شبہ کے بغیر کہی جا سکتی ہے کہ کارہائے زندگی شخصیت سازی اور فنِ تقریر کے اداروں کا بانی ہے۔ اس کی کتابوں کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے کیجئے کہ جب اس کی پہلی کتاب مارکیٹ میں آئی تو ابتدائی دو تین مہینوں میں اس کی ایک کروڑ سے زیادہ جلدیں فروخت ہو گئیں۔ اس کی کتابوں کی مقبولیت کا ایک سبب یہ تھا کہ وہ اپنی کتابوں میں کامیابی اور کامرانی کے راز تجربات کے ذریعے بیان کرتا تھا۔

اس کا اندازہ تحریر انتہائی سادہ، آسان اور دل میں اتر جانے والا تھا۔ اس کے دل و دماغ میں یہ بات رائج ہو چکی تھی کہ انسانیت کی مدد کی جائے اور مسائل کے گرداب میں پھنسے ہوئے لوگوں کو جینے کا حوصلہ دیا جائے۔ کارہائے زندگی کی تحریروں اور تقریروں کا مرکز و محور یہ رہا ہے کہ اگر یقین اور اعتماد کی دُور ہاتھوں سے نہ چھوڑی جائے تو پھر آپ کی خواہشات کی پتنگ آسمانوں کی بلندیوں کو چھو کر ہی رہے گی۔

ڈیل کارہائے زندگی نے اپنی عملی زندگی کا آغاز ایک آہنی خود فروخت کرنے والی کمپنی میں ملازمت سے کیا اور پھر ترقی کی منزلیں طے کرتا گیا۔ اس نے بطور اسٹاڈنٹ نیچرز کالج میں بھی کچھ عرصہ درس و تدریس کا فریضہ انجام دیا۔

کارہائے زندگی ایک ایسا انسان تھا جسے انسانوں کے اندر جھانکنے کا فن آتا تھا۔ اس کے موضوعات کے انتخاب سے ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس نے محرومیوں اور مایوسیوں کی دلدل میں پھنسے ہوئے لوگوں کو کامیابی کی شاہراہ پر ڈالنے کا عزم کر رکھا ہے۔ وہ انسانی ہمت اور حوصلے پر اس قدر یقین رکھتا ہے کہ بڑی سے بڑی جنگ جیتنے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے۔ وہ شکست اور ہزیمت جیسے الفاظ سے نا آشنا تھا اور اس نے یہی امنگ لوگوں کے مردہ دلوں میں بھی پیدا کر دی ہے۔

صاف نظر آ رہی ہو۔

اس واقعہ کے بیالیس سال بعد سرمدیلم آسٹر نے ایک تقریب میں طلباء کو خطاب کرتے ہوئے اس بات کو غلط قرار دیا کہ اُن کے دماغ میں کوئی خاص خوبی ہے اور کہا کہ میرے دوست جانتے ہیں کہ میں معمولی دماغ کا مالک ہوں۔ میری کامیابی کا راز صرف یہ ہے کہ میں ”آج کی دنیا“ میں جیتا ہوں۔ آپ بھی گزرے ہوئے دنوں کو بھول جائیں۔ ماضی کو باہر پھینک کر دروازہ بند کر لیں۔ ماضی کی طرح مستقبل کو بھی دروازے سے باہر دھکیل دیں۔ اُنے والے کل کا آج کوئی جدوجہد نہیں۔ آپ کی تمام جدوجہد کا مرکز آج کا دن ہونا چاہیے۔ جو شخص کل کی فکر کرتا ہے وہ اپنی توانائی برباد کرتا ہے اور اپنے ذہن کو طرح طرح کی اذیتوں سے دوچار کرتا ہے۔

کیا ڈاکٹر آسٹر نے یہ کہا ہے کہ ہم کل کی بالکل فکر نہ کریں نہیں۔ انہوں نے یہ نہیں کہا۔ اُن کا مطلب ہے کہ کل کی تیاری کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم آج کے کاموں کو پوری محنت اور توجہ سے سرانجام دیں۔ مستقبل کے لئے تیار ہونے کا یہی بہترین طریقہ ہے۔

سرمدیلم آسٹر نے طلباء کو ہدایت کی کہ وہ دن کا آغاز حضرت عیسیٰ کی اس دُعا سے کریں ”اے خدا آج ہم کو روزی دے۔“

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اس دُعا میں صرف آج کے لئے روزی مانگی گئی ہے۔ یہ شکایت نہیں کی گئی کہ کل باقی روٹی ملی تھی اور اس فکر کا بھی اظہار نہیں کیا گیا کہ کل روٹی ملے گی یا نہیں۔

• حضرت عیسیٰ کی اس تعلیم کو کہ ”آئے والے کل کی فکر نہ کرو“ لوگ عموماً بھول جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہمیں کل کی فکر ضرور کرنی چاہئے۔ ہمیں میرے ذریعے اپنے بال بچوں کو تحفظ فراہم کرنا چاہئے اور آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کے لئے پہلے سے سوچنا

اور انتظام کرنا چاہئے۔ یہ سب درست ہے۔ ایسا ہی ہونا چاہئے۔ کل کا خیال ضرور رکھنا چاہئے۔ مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے تجویزیں سوچنی چاہئیں اور کام شروع کرنا چاہئے۔ لیکن طبیعت کو کل کے اندیشے میں غمگین اور افسردہ نہیں کرنا چاہئے اور آج کی فکر کو آج تک ہی محدود رکھنا چاہئے۔

امریکی امپرائزر اسٹوٹ جے کنگ نے ایک مرتبہ کہا کہ اگر بہترین انتظامات کے باوجود جہاز ڈوب چکا ہے تو میں نکال نہیں سکتا اور اگر ڈوب رہا ہے تو میں بچا نہیں سکتا۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ میں گزرے ہوئے کل پر افسوس کرنے کی بجائے آنے والے کل کو مفید طریقے سے استعمال کروں۔ اگر میں گزرے ہوئے لمحوں کے بارے میں سوچتا رہوں تو چند دنوں میں مر جاؤں۔ اچھے غور و فکر سے کام سنورتا ہے اور بُرے غور و فکر سے عموماً بے چینی پیدا ہوتی ہے جس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

ہم جب صبح کو کام شروع کرتے ہیں تو سینکڑوں کام ہوتے ہیں۔ اگر ہم ان سب کاموں کو ایک ساتھ کرنا چاہیں تو یقیناً پاگل ہو جائیں۔ آپ شخصے کی بوتل میں ننگریاں ڈالنا چاہیں تو ایک ایک کر کے ڈال سکتے ہیں لیکن اگر آپ تمام ننگریاں ایک ہی وقت میں ڈالنا چاہیں گے تو بوتل ضرور ٹوٹ جائے گی۔ یہی اصول روزمرہ زندگی کے بارے میں بھی اختیار کرنا چاہئے یعنی ایک ایک وقت میں ایک کام۔

مسزای کے شیلڈز کو جن کے شوہر کا انتقال ہو چکا تھا طرح طرح کی پریشانیاں لاحق تھیں۔ انہیں سمجھ نہیں آتا تھا کہ وہ اپنے لاتعداد مسائل کو کیسے حل کریں گی۔ موزی اقساط کی ادائیگی کے لئے رقم کہاں سے لائیں گی۔ رہائش کے کمرے کا کرایہ کیسے ادا ہوگا اور روٹی کا انتظام کیسے ہوگا۔ اُن کی صحت روز بروز گر رہی تھی۔ انہیں نجات کا صرف ایک ہی راستہ دکھائی دیتا تھا اور وہ تھا۔ ”خودکشی“ وہ کہتی ہیں کہ ان حالات میں ایک دن ایک مضمون میری نظر سے گزرا۔ اسے پڑھتے ہی مجھ میں زندہ رہنے کی ہمت آ گئی۔ اس مضمون

بعض ایسے واقعات رونما ہوئے کہ انہیں پے در پے نقصان اٹھانا پڑا اور وہ بری طرح مفروض ہو گئے۔ ان پریشانیوں نے ان کی صحت برباد کر دی اور وہ بستر پر پڑ گئے۔ حالت اتنی بگڑی کہ ڈاکٹر نے یہ فیصلہ سنا دیا کہ دو ہفتے سے زیادہ زندہ نہیں رہیں گے۔ مسٹر ایونس کہتے ہیں کہ میں نے وصیت لکھی اور موت کا انتظار کرنے لگا۔ میں نے سوچا کہ اب زندگی کا کھیل ختم ہو چکا ہے۔ لہذا غم کرنے اور پریشان ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ کئی ہفتوں سے مجھے دو گھنٹے بھی نیند نہ آئی تھی۔ لیکن اب جب کہ تمام مسائل ختم ہو چکے تھے تو میں بچوں کی طرح گہری نیند سونے لگا۔ گہری نیند سونے سے میری تھکن دور ہونے لگی، بھوک بڑھ گئی اور وزن میں اضافہ ہونے لگا۔ رفتہ رفتہ میری صحت حیرت انگیز طور پر ٹھیک ہونے لگی۔ چھ ہفتوں میں میں دوبارہ کام کرنے کے قابل ہو گیا اور میں نے کام شروع کر دیا۔ اب زندگی کے ہر معرکے کے لئے تیار تھا۔ میرے لئے کوئی غم نہ تھا۔ میں نے یہ سبق سیکھ لیا تھا کہ جو گزر گیا سو گزر گیا۔ چنانچہ نہ تو ماضی کا غم کرنا چاہئے اور نہ ہی مستقبل کا اندیشہ دل میں رکھنا چاہئے۔ میں نے اپنی پوری صلاحیت اپنے کام کے لئے وقف کر دی۔

آپ کو حیرت ہو گی کہ کئی برسوں بعد جب ایڈورڈ ایونس کا انتقال ہوا تو ان کا شمار امریکہ کے مشہور تاجروں میں ہوتا تھا۔

اگر ایڈورڈ ایونس کو یہ معلوم نہ ہو جاتا کہ غم اور پریشانی محض حماقت ہے اور وہ آج کی دنیا میں رہنا نہ سیکھتے تو کبھی کامیابی حاصل نہ کر سکتے۔ کل کے بارے میں کوئی بات طے نہیں۔ کل کسی کو نظر نہیں آ سکتا اور نہ کل کے بارے میں کوئی پیشگوئی کی جاسکتی ہے۔

لہذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ فکر اور پریشانی آپ کے قریب نہ آئیں تو آپ سرونیم آسٹر کے طریق کار پر عمل کریں۔ یعنی ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں اور آج کی دنیا میں رہیں۔

میں ایک سوٹر جملہ تھا جو مجھے کبھی نہیں بھول سکتا۔ وہ جملہ یہ تھا ”عقل مند کے لئے ہر روز نئی زندگی ہے“۔ اس جملہ کو پڑھنے کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ ایک ایک دن کر کے زندگی گزارنا زیادہ مشکل نہیں۔ میں نے گزرے ہوئے کل اور آنے والے کل کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا۔ میں روزانہ صبح کو اپنے آپ سے کہتی کہ آج نئی زندگی ہے۔

سز شیلڈر کہتی ہیں کہ اب میں اچھی خاصی کامیاب ہوں مجھے یقین ہے کہ اب کبھی خوف زدہ نہ ہوں گی چاہے حالات کتنے ہی دشوار کیوں نہ ہوں۔

حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے تیس سال پہلے مشہور شاعر ہورس نے کہا تھا کہ انسانی زندگی کا یہ پہلو نہایت افسوس ناک ہے کہ ہم سب اپنی موجودہ زندگی کو اہمیت نہیں دیتے۔ ہم سب کو دور گلاب کے پھول دکھائی دیتے ہیں لیکن جو گلاب ہماری کھڑکی کے باہر کھلے ہوئے ہیں وہ نظر نہیں آتے۔“

سٹیفن لی کا کہنا ہے کہ ہماری زندگی عجیب و غریب ہے۔ بچہ سوچتا ہے کہ جب میں بڑا ہوں گا تو یہ کروں گا۔ بڑا ہو کر لڑکا سوچتا ہے کہ جب میں جوان ہوں گا تو یوں کروں گا اور جب جوان ہوتا ہے تو سوچتا ہے کہ جب میں شادی کروں گا تو یہ ہو گا اور وہ ہو گا اور جب شادی ہو جاتی ہے تو سوچتا ہے کہ میں بوڑھا ہو کر آرام کروں گا اور جب آرام کا وقت آتا ہے تو جسمانی اعضاء جواب دے چکے ہوتے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ راستے میں ہم سب کچھ دیکھنا بھول گئے اور راستہ ختم ہو گیا۔ جب زندگی گزر چکی ہوتی ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ ہر روز بلکہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔

مروجہ ایڈورڈ ای ایونس ٹیوں اور پریشانیوں کی وجہ سے قریب قریب ہلاک ہو چکے تھے جب ان کو معلوم ہوا کہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔ ایونس نے غربت میں پرورش پائی۔ بڑی محنت کرنے کے بعد انہوں نے ترقی کی لکس

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

دوسرا باب

فکر سے بچنے کا جادو اثر نسخہ

کیا فکر اور پریشانی سے بچنے کے لئے آپ کو ایک جادو اثر نسخے کی ضرورت ہے۔ ایک ایسا نسخہ جس کو آپ ابھی کام میں لائیں اور اس کتاب کو پڑھنے کی ضرورت باقی نہ رہے۔

اگر آپ کی یہ خواہش ہے تو میں دس ایچ کیریور کا ایجاد کردہ نسخہ بتاتا ہوں۔ مسٹر کیریور ایئر کنڈکٹنگ کے ایک کامیاب اور ذہین انجینئر تھے۔ وہ دنیا کے ایک مشہور کارخانے کیریور کارپوریشن کے مشنر اعلیٰ تھے۔ وہ کہتے ہیں ایک مرتبہ ایک بہت بڑی کمپنی میں گیس صاف کرنے کی مشین لگانے کا کام میرے سپرد ہوا۔ جو مشین مجھے لگانی تھی وہ بالکل نئی قسم کی تھی۔ اس سے قبل اس مشین کی صرف ایک جگہ آزمائش ہوئی تھی جہاں یہ کامیاب رہی تھی۔ لیکن اب مجھے جس جگہ مشین لگانی تھی وہاں کے حالات بالکل مختلف تھے۔ چنانچہ کام شروع کرتے ہی مجھے طرح طرح کی مشکلات اور مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم میں نے کسی نہ کسی طرح مشین لگا دی لیکن مجھے یقین نہیں تھا کہ ہمارے دعویٰ کے مطابق یہ مشین گیس کو مکمل طور پر صاف کر سکے گی۔

ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں

اور آج کی دنیا میں رہیں۔

آپ اپنا جائزہ کیوں نہیں لیتے؟ اپنا امتحان لینے کے لئے مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1- کیا میں زمانہ حال میں زندہ رہنے کی بجائے مستقبل کی فکروں میں گھرا رہتا ہوں؟
- 2- کیا میں ماضی کی ان باتوں کو جو ختم ہو چکی ہیں یاد کر کے اپنی موجودہ زندگی کو تلخ بنا لیتا ہوں؟
- 3- کیا میں صبح کو بیدار ہو کر یہ تہیہ کرتا ہوں کہ آج کے دن کے چوتیس گھنٹوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں گا۔
- 4- کیا میں آج ”آج کی دنیا“ میں رہ کر زندگی سے مزید فائدہ حاصل کر سکتا ہوں؟
- 5- میں آج کی دنیا میں زندہ رہنے کے مشورے پر کب عمل شروع کروں گا؟ آئندہ بیٹے .. کل؟ یا آج ہی۔

سے ایک اور مشین لگا دی جائے تو پہلی مشین ٹھیک کام کرنے لگے گی۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ مجھے کامیابی حاصل ہوئی اور میری فرم کو نقصان کی بجائے چند ہزار ڈالر کا فائدہ ہوا۔

اگر میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تو یہ کامیابی کبھی حاصل نہ ہوتی کیونکہ غم اور فکر میں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ آدمی اپنے ذہن کو یکسو نہیں کر سکتا۔ اُس کے ذہن میں انتشار رہتا ہے۔ قوت فیصلہ ختم ہو جاتی ہے اور وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتا۔ لیکن جب آدمی یہ اندازہ لگا لیتا ہے کہ اُسے زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہو سکتا ہے اور وہ خود کو یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے تیار کر لیتا ہے اور صابر و شاکر ہو جاتا ہے تو ذہنی ہیجان ختم ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مسئلے پر اچھی طرح غور کر سکتا ہے۔

یہ نسخہ اتنا مفید اور کارآمد ثابت ہوا کہ میں ہمیشہ اس پر عمل کرتا ہوں۔ اس کی وجہ سے میری زندگی غم اور فکر سے آزاد ہو چکی ہے۔

مشہور چینی مصنف لین یوتاگ نے کہا تھا "حقیقی سکون قلب شدید ترین نقصان پر رضامند ہو جانے سے حاصل ہوتا ہے۔"

لیکن کروڑوں آدمی کیا کرتے ہیں۔ وہ اپنے نقصان کو منظور نہیں کرتے اور اس کے بارے میں سوچ سوچ کر اپنے دماغ کو مفلوج کر لیتے ہیں اور ذہنی طور پر اس قابل نہیں رہتے کہ اس نقصان کو کم کرنے کی کوئی تدبیر سوچ سکیں۔ جو کچھ ڈوبنے سے بچ سکتا تھا یہ لوگ اسے بھی پانی سے نکالنا منظور نہیں کرتے۔ یہ لوگ اپنے مقدر کو بھرے سے تعمیر کرنے کی بجائے اپنے تلخ تجربے سے ہی زور آزمائی کرتے رہتے ہیں اور بالآخر اپنی جتنا ہو جاتے ہیں۔

ایک اور صاحب ارل، پی پیٹ اپنا وصیت نامہ تیار کر رہے تھے۔ ان کے معدے میں زخم تھے اور ڈاکٹر انہیں لا علاج قرار دے چکے تھے۔ ڈاکٹروں کی ہدایت تھی کہ فلاں

اس ناکامی کے صدمے سے میرا دماغ خراب ہونے لگا۔ بیٹ میں دو رہنے لگا۔ آنٹوں میں مروڑ پڑنے لگے اور نیند غائب ہو گئی۔ بہت سوچ بچار کے بعد یہ بات کچھ میں آئی کہ غم اور فکر سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ مجھے اپنی مشکلات کا حل سوچنا چاہئے۔ یہ ترکیب بہت موثر ثابت ہوئی اور میں اس پر تین سال سے عمل کر رہا ہوں۔ ترکیب بہت آسان ہے اور اس پر ہر شخص عمل کر سکتا ہے۔

اس ترکیب کے تین حصے ہیں۔ پہلا حصہ۔ میں نے اپنے دل سے تمام خوف نکال دیے اور ایمانداری سے اس بات کا اندازہ لگایا کہ اگر نقصان ہوا تو زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔ یہ تو یقین تھا کہ مجھے نہ تو کوئی جیل بھیج سکتا ہے اور نہ ہی گولی مار سکتا ہے۔ البتہ اس بات کا امکان تھا کہ مجھے ملازمت سے نکال دیا جائے گا اور اگر میری فرم کو مشین بھائی پڑی تو اُسے میں ہزار ڈالر کا نقصان ہوگا۔

دوسرا حصہ: یہ اندازہ لگانے کے بعد کہ سخت سے سخت نقصان کتنا ہوگا میری طبیعت تسخّل گئی اور میں نے یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کر لیا۔ مجھے معلوم تھا کہ میری بدنامی ہوگی لیکن فرم سے نکلنے کے بعد مجھے کسی دوسرے ادارے میں ملازمت ضرور مل جائے گی۔ اور میں بے کار نہ رہوں گا۔ سخت سے سخت نقصان کا اندازہ لگانے اور خود کو اس نقصان کے لئے تیار کرنے کے بعد یہ ہوا کہ جو انتشار کئی دنوں سے ذہن میں تھا وہ ختم ہو گیا اور طبیعت کو اطمینان مل گیا۔

تیسرا حصہ: اس کے بعد میں نے یہ سوچنا شروع کر دیا کہ میں ہزار ڈالر کے نقصان کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے اور اس مقصد کے لئے کوئی تدبیریں اختیار کی جاسکتی ہیں۔ کئی تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر پانچ ہزار ڈالر کے خرچ

ہو چکا تھا اور مجھے بالکل یاد نہ تھا کہ میرے معدے میں کبھی زخم بھی ہوا کرتے تھے۔ میری صحت اتنی اچھی پہلے کبھی نہ تھی۔ میں نے اپنا کاروبار شروع کر دیا اور اس دن کے بعد میں بیمار نہیں ہوا۔

مسٹر پنے کا کہنا ہے کہ لاشعوری طور پر میں اسی طریقے پر عمل کر رہا تھا جس پر ویس ایچ کیریر نے عمل کیا تھا۔ پہلے تو میں موت پر رضامند ہوا۔ پھر میں نے سوچا کہ موت کے بعد تو میں ہر چیز سے محروم ہو جاؤں گا۔ تو پھر کیوں نہ اس نقصان کی تلافی کی جائے یعنی جو وقت باقی ہے اس میں جی بھر کے زندگی کا لطف اٹھایا جائے۔

مجھے یقین تھا کہ اگر میں جہاز میں سوار ہونے کے بعد علگیں رہتا تو میری لاش ہی گھر واپس آتی۔ اطمینان قلب دینے مجھے ایک نئی طاقت عطا کی جو میری جان بچانے کا باعث بنی۔

ویس ایچ کیریر اور ارل پی پنے نے جس جادو اثر نئے سے فائدہ حاصل کیا اس کی مدد سے کیا یہ ممکن تھیں کہ آپ کے دشوار ترین مسائل بھی حل ہو جائیں۔

پس یاد رکھیں کہ اگر آپ کو غم اور پریشانی کا سامنا ہو تو آپ ویس ایچ کیریر کے جادو اثر نئے کو استعمال میں لائیں۔ اس نئے کے تین حصے ہیں۔

- 1- یہ اندازہ لگائیں کہ اس معاملے میں زیادہ سے زیادہ کیا نقصان ہو سکتا ہے۔
- 2- اس کے بعد دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کریں کہ اگر واقعی نقصان ہوا تو آپ اس کو منظور کر لیں گے۔
- 3- یہ دونوں باتیں طے کرنے کے بعد آپ بڑے اطمینان سے اپنے شدید ترین نقصان کی تلافی کرنے کے لئے تدابیر کی طرف توجہ دیں۔

چیز کھاؤ اور غلام نہ کھاؤ۔ پرہیز کرو، طبیعت کو ٹھیک نہ ہونے دو، سکون قلب حاصل کرو اور ساتھ ہی اپنا وصیت نامہ بھی تیار کر لو۔

ارل پی پنے ان زخموں کی وجہ سے اپنی شاندار ملازمت سے محروم ہو چکے تھے اور اب بے کار تھے۔ سک سسک کے مرنے کے لئے ان کے پاس وقت ہی وقت تھا۔

ان تکلیف دہ حالات میں انہوں نے ایک ایسا فیصلہ کیا جس کی مثال مشکل سے ہی ملے گی۔

مسٹر پنے کہتے ہیں، میں نے سوچا کہ جب زندگی کے تھوڑے ہی دن باقی ہیں تو پھر زندگی سے جی بھر کے لطف کیوں نہ حاصل کروں، میں ہمیشہ سوچا کرتا تھا کہ دنیا کی سیاحت کروں گا۔ اس شوق کو پورا کرنے کا یہی موقع تھا۔

ڈاکٹر ان کے اس فیصلے سے گھبرا گئے اور کہنے لگے کہ اگر آپ نے ایسا کیا تو سمندر کی تہ میں دفن ہوں گے اور گھر واپس آنا نصیب نہ ہو گا۔

مسٹر پنے نے کہا کہ ایسا نہیں ہو گا۔ میں نے اپنے عزیزوں سے وعدہ کر رکھا ہے کہ خاندانی قبرستان میں دفن ہوں گا۔ اس لئے میں اپنے ساتھ ایک صندوق لے جا رہا ہوں۔ میں نے جہاز والوں کو کہہ دیا ہے کہ اگر میں سڑ کے دوران مر جاؤں تو میری لاش کو اس صندوق میں بند کر کے برف میں رکھ دیا جائے اور جب جہاز واپس آئے تو یہ صندوق میرے عزیزوں کے حوالے کر دیا جائے۔

مسٹر پنے کا خط میرے سامنے رکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ دوران سفر میں نے جی بھر کے بد پرہیزی کی اور ایسی ایسی چیزیں کھائیں جن کے کھانے سے میری موت واقع ہو جانی چاہئے تھی۔ بارشوں میں گھومتا رہا اور وہ عیش کئے جو پہلے زندگی میں کبھی نہیں کئے تھے۔ ڈاکٹر ان کے مطابق تو مجھے صندوق میں بیچھ جانا چاہئے تھے لیکن اس کے برعکس میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جب میں امریکہ واپس پہنچا تو میرے وزن میں نوے پونڈ کا اضافہ

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

تیرا باب

فکر اور پریشانی کے نقصانات

جوتا جر فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں

جانتے وہ جوان مرتے ہیں

ایک مرتبہ شام کو میرے ہمسائے نے میرے مکان پر آ کر اصرار کیا کہ میں اپنے بال بچوں سمیت چچک کا ٹیکہ لگواؤں۔ نیو یارک میں ہزاروں آدمیوں نے ٹیکہ لگانے کے لئے اپنی خدمات مفت پیش کر رکھی تھیں اور گھر گھر جا کر لوگوں کو ٹیکہ لگا رہے تھے۔ خوفزدہ لوگ ٹیکہ لگوانے کے لئے گھنٹوں قطار میں کھڑے رہتے۔ دو ہزار سے زیادہ ڈاکٹر اور نرسیں دن رات ٹیکہ لگانے کے کام میں لگے ہوئے تھے۔

اس بیان کی وجہ یہ تھی کہ نیو یارک میں دو آدمی چچک سے مر گئے تھے۔ یعنی اتنی لاکھ آبادی میں صرف دو آدمی اس بیماری کی وجہ سے ہلاک ہوئے تھے۔ میں سستیس 37 سال سے نیو یارک میں رہتا ہوں لیکن آج تک کسی نے مجھے جذباتی امراض سے خبردار نہیں کیا حالانکہ ان امراض کی وجہ سے سستیس 37 سال کے دوران چچک کے مقابلے

میں دس ہزار گنا زیادہ نقصان ہوا ہے۔

اس خدمت کو میں سرانجام دے رہا ہوں اور آپ کے دردازے پر دستک دے کر آپ کو جذباتی امراض کے نقصانات سے آگاہ کر رہا ہوں۔

ڈاکٹر الیس جنہوں نے فین طبت میں نوبل انعام حاصل کیا کہتے ہیں کہ جوتا جر غم کا مقابلہ کرنا نہیں جانتا جوانی ہی میں مر جاتا ہے۔ ڈاکٹر او، ایف، گار کا کہنا ہے کہ ڈاکٹروں کے پاس جو مریض آتے ہیں اگر وہ غم اور فکر سے نجات حاصل کر لیں تو ان میں سے ستر فیصد بغیر علاج کے صحت یاب ہو جائیں۔

اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ان لوگوں کی بیماریاں محض خیالی ہوتی ہیں۔ انہیں بے شک تکلیف ہوتی ہے۔ میرا اشارہ بعض ایسے امراض کی طرف ہے جو اکثر و بیشتر فکر اور پریشانی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ مثلاً اعصابی بدہضمی، مختلف قسم کے معدے کے زخم، دل کے فعل میں خرابی، بے خوابی، بعض اقسام کا سر درد اور چند اقسام کا فالج وغیرہ۔

بہت سے ڈاکٹروں نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ فکر اور پریشانی معدے میں زخم پیدا کر دیتی ہے۔ معدے کے یہ زخم آدمی کی جان لے سکتے ہیں۔ امریکہ کے مشہور اخبار لائف کے بیان کے مطابق مہلک امراض کی فہرست میں معدے کے زخموں کا درجہ اول نمبر ہے۔

حال ہی میں مجھے ڈاکٹر ہیرالڈی ہامین سے خط و کتابت کا اتفاق ہوا۔ ڈاکٹر ہامین میو ہسپتال میں کام کرتے ہیں۔ انہوں نے ڈاکٹروں کے ایک اجلاس میں ایک مضمون پڑھا تھا جس میں انہوں نے بتایا تھا کہ ایک سو چھتر تاجروں کا جب طبی معائنہ کیا گیا تو ان میں سے ایک تہائی سے زیادہ تاجروں کے امراض، معدے کے زخموں یا بلڈ پریشر میں مبتلا تھے۔ ان تاجروں کی اوسط عمر چالیس سال کے قریب تھی۔ انہیں یہ بیماریاں اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہوئی تھیں۔ ذرا غور کریں کہ یہ تاجر پینتالیس سال کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی

درد غائب ہو گیا اور وہ معجزانہ طور پر صحت یاب ہو گئے۔ ظاہر ہے کہ جنرل گرانٹ کو جو تکلیف لاحق ہوئی اس کی وجہ فکر، اعصابی تناؤ اور جذباتی کشمکش تھی، جو نبی انہیں فتح کی خبر پہنچی وہ صحت یاب ہو گئے۔

غم اور پریشانی تو ایسی چیزیں ہیں کہ ان کی وجہ سے اگر کسی تاجر کو ذیابیطس لاحق ہو اور بازار میں حصص (SHARES) کی قیمتیں گر جائیں تو اس کے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار یکا یک زیادہ ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر رسل ایل سیسل کا کہنا ہے کہ غم سے گھٹیا اور نفرس بھی ہو جاتا ہے۔ انہوں نے اس بیماری کی مندرجہ ذیل وجوہات بتائی ہیں۔

- 1- میاں بیوی کے گھریلو اختلافات
- 2- مالی نقصان اور غم
- 3- تنہائی اور غم
- 4- عرصہ سے دل میں دہی ہوئی نفرت

اس بیماری کے پیدا ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں لیکن ڈاکٹر سیسل نے صرف وہ چار وجوہات بتائی ہیں جو بہت عام ہیں۔

میرے ایک دوست مالی مشکلات کا شکار ہوئے تو ان کی بیوی نفرس میں مبتلا ہو گئیں۔

غم سے دانت بھی خراب ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر دلم کا کہنا ہے کہ جب غم، خوف اور کٹ چینی کی وجہ سے آدمی کے دل میں ناخوشگوار جذبات پیدا ہوتے ہیں تو جسم میں یکیشیم کا تناسب بگڑ جاتا ہے اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ میں علاج کی غرض سے ایک دوست کو فیلڈیلفیا کے ایک مشہور ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ آپ کو معلوم ہے کہ ان کی دیوار پر کیا لکھا تھا۔ یہ بڑے بڑے الفاظ تھے تاکہ مریض بھی انہیں پاؤسانی

ان مہلک بیماریوں کا شکار ہو چکے تھے۔ کامیابی کی اس سے زیادہ کیا قیمت ادا کی جاسکتی ہے۔ ایسی کامیابی کا کیا فائدہ جو اپنی جان گنوا کر حاصل کی جائے۔ دنیا کی تمام دولت حاصل کرنے کے بعد بھی آدمی ایک وقت میں ایک ہی بستر پر سوتا ہے اور دن میں دو وقت روٹی کھاتا ہے۔ انہیں اٹھانے والا ایک مزدور بھی یہی کرتا ہے اور غالباً امیر لوگوں کے مقابلے میں زیادہ گہری نیند سوتا ہے اور کھانے سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔

میں صاف کہتا ہوں کہ میں پینتالیس سال کی عمر میں اپنی صحت خراب کر کے کسی بڑے کارخانے کا مالک بننے کی بجائے اس بات کو ترجیح دوں گا کہ سڑک پر ساز بجا کر روزی کماؤں۔

اس بات سے مجھے یاد آیا کہ ایک بہت بڑا تاجر حال ہی میں کینیڈا کے ایک جنگل میں تفریح کے لئے چند قدم ہی چلا تھا کہ گر کر مر گیا۔

افلاطون نے کہا تھا کہ طبع سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ طبیعت کی اصلاح کے بغیر جسم کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ حالانکہ طبیعت دماغ اور جسم ایک ہیں اور ان کو جدا نہیں کیا جاسکتا۔

موجودہ طب نے اس حقیقت کو اب 2300 سال کے بعد تسلیم کیا ہے۔

اس وقت میری میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی کی ایک کتاب رکھی ہے جس میں فکر اور پریشانی کو جن امراض کا سبب بتایا گیا ہے ان میں امراض قلب، بلڈ پریشر، گھٹیا، معدہ کے امراض، نزلہ، غدودوں کی بیماریاں اور ذیابیطس شامل ہیں۔

فکر اور پریشانی ایسی چیز ہے جو بڑے بڑے پہلوانوں کو بیمار کر سکتی ہے۔ اس کا تجربہ جنرل گرانٹ کو امریکہ کی خانہ جنگی کے اختتام پر ہوا۔ ایک جنگی معرکے کے دوران وہ فکر اور پریشانی کی وجہ سے دانت بھر چکروں اور سر درد کا شکار رہے لیکن صبح جب انہیں یہ خبر پہنچی کہ مخالف جنرل نے ہتھیار ڈالنے اور اطاعت قبول کرنے کا وعدہ کیا ہے تو ان کا سر

پڑھ سکیں۔ لکھا تھا۔

”سکون اور تفریح“

مذہبی اعتقاد، گہری نیند، موسیقی اور ہنسنا نہایت سکون بخش اور تفریحی قوتیں

ہیں۔

خدا پر بھروسہ کرو۔۔۔۔۔ گہری نیند سوؤ

عہدہ موسیقی سنو۔۔۔۔۔ زندگی کا مثبت اور مزاحیہ پہلو دیکھو صحت، تندرستی

اور راخت تمہاری ہو جائیں گی۔

مشہور ایکٹس مرلے اوہرن نے مجھے بتایا کہ وہ کبھی فکر نہیں کرتی کیونکہ فکر سے

اس کے حسن پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اُس نے کہا کہ شروع میں مجھے کہیں کام نہیں ملتا تھا۔ جو

تھوڑا بہت روپیہ میرے پاس تھا وہ ختم ہو گیا اور نوبت فاقوں تک پہنچ گئی۔ میں بہت

پریشان رہنے لگی۔ بالآخر میں نے دل میں سوچا کہ کام تو کبھی نہ کبھی مل ہی جائے گا لیکن

اگر میں مسلسل فکر کرتی رہی تو میری سب سے قیمتی چیز یعنی میری صورت ضرور بگڑ جائے

گئی۔

جس قدر جلد غم سے عورت پر بڑھایا آتا ہے کسی دوسری چیز سے نہیں آتا۔ فکر

اور پریشانیِ حُسن کو ضائع کر دیتی ہے اور چہرے کو بگاڑ دیتی ہے۔ چہرے پر جھریاں بڑ

جاتی ہیں اور بعض اوقات بال سفید ہو جاتے ہیں یا گرنے لگتے ہیں۔

امریکہ میں اموات کا سب سے بڑا سبب دل کی بیماری ہے۔ دوسری جگہ عظیم

میں مین لاکھ آدمی ہلاک ہوئے لیکن اسی زمانے میں دل کی بیماری سے بیس لاکھ جانیں۔

ضائع ہوئیں۔ ان میں سے دس لاکھ اسمات دل کی ایسی بیماری کی وجہ سے ہوئیں جس کا

سبب م، پڑھائی اور اعصابی تناؤ تھا۔ کھیتوں میں کام کرنے والے مزدوروں سے بیس گنا

یاد رہے کہ ان کی زندگی انصافی تناؤ کی حالت میں گزرتی ہے۔

26

اگر آپ کو زندگی ہے محبت ہے۔ آپ بڑی عمر اور اچھی صحت کے خواہشمند ہیں تو پھر ڈاکٹر الکسیس کیل کے یہ الفاظ ہمیشہ یاد رکھیں۔

”جو لوگ موجودہ شہری زندگی کے ہنگاموں میں اپنی طبیعت کو ہر سکون رکھتے ہیں ان کو اعصابی امراض نہیں ہوتے۔“

کیا آپ شہری زندگی کی پریشانیوں میں اپنی طبیعت کو پرسکون رکھ سکتے ہیں؟
جی ہاں، کیوں نہیں۔ ہم میں سے اکثر آدمی توقع سے زیادہ مضبوط ثابت ہوتے ہیں۔

تھورو نے اپنی لافانی کتاب ”والڈن“ میں لکھا ہے کہ شعوری کوشش سے اپنی

زندگی کو بہتر بنانے کی جو صلاحیت انسان میں موجود ہے وہ بہت ہی حوصلہ افزا ہے۔ اگر

انسان ثابت قدم رہے تو وہ کامیابی سے ضرور ہمکنار ہوتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر آپ

اس کتاب پر عمل کریں تو یقیناً فکر اور پریشانی سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آلگا کے جادوے سرطان کے مرض میں مبتلا تھیں۔ موت ان کے دروازے پر

دستک دے رہی تھی۔ وہ جوان تھی اور مرنا نہیں چاہتی تھیں۔ انہوں نے زوتے ہوئے اپنے

ڈاکٹر کو ٹیلی فون کیا۔ ڈاکٹر کو جب ان کی کیفیت کا اندازہ ہوا تو اس نے کہا: ”آگ لگا کیا بات

ہے۔ کیا تم میں مقابلے کی ہمت نہیں۔ اگر سہاری یہی حالت رہی تو ہم ضرور مر جاؤ گی۔

مجھے معلوم ہے کہ کم مصیبت میں مبتلا ہوئیں ہم لوچا ہے کہ حالات کا مقابلہ کر دو اور فکر اور م

کے

وہابی ہیں کہ میں نے اسی وقت عہدہ لیا اور ہم ھائی کہ اب ہم نہ کروں گی اور

یہ بھی روٹوں کی۔ اگر دریا سہا کی امکان ہوا تو میں سرور کا سیلاب ہو کر رہوں گی کیونکہ مجھے

مکہ مکرمہ کے لیے اور میں زندہ رہوں گی۔

وہ بھی ہیں کہ اس کے ذریعہ ہر انسان ہو جائے۔ اس دوران میں سوکھ کر

نہ یہ یا اور نہ ساروں۔ میں ایسے سرائی رہی ہلبہ کوڈ پر میر

27

پہلے حصہ کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کے اہم بنیادی اسباب جن سے آپ کو واقف ہونا چاہیے

پہلا اصول:- اگر آپ غم اور فکر سے بچنا چاہتے ہیں تو جو سر دلیم آپسٹرنے کیا آپ بھی اس پر عمل کریں۔ یعنی آج کی دنیا میں رہیں۔ ”مستقبل کی فکر نہ کریں۔ کیونکہ ہر رات کو سوتے وقت دن ختم ہو جاتا ہے۔

دوسرا اصول:- آئندہ اگر فکر آپ کا پیچھا کرے اور آپ پریشان ہوں تو ویس ایچ۔ کیری کا مجرب نسخہ استعمال کریں۔

1- اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر میں اپنی موجودہ مشکل کو حل نہ کر سکا تو میرا زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔

2- دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کر لیں کہ اگر وہ بُرا وقت آیا تو آپ اس نقصان کو برداشت کر لیں گے۔

3- اس کے بعد اطمینان کے ساتھ اس شدید نقصان کو جسے آپ برداشت کرنے کا فیصلہ کر چکے ہیں کم کرنے یا اس کی طاقی کرنے کی کوششیں شروع کر دیں۔

تیسرا اصول:- اپنی صحت کی بربادی کی صورت میں انسان کو فکر اور پریشانی کی بہت بڑی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ یہ بات کبھی نہ بھولیں کہ ”جو تا جر فکر کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان مرتے ہیں۔“

کر کے سکر آتی رہی۔ مجھے معلوم تھا کہ مجھ سکرانے سے سرطان جیسا مرض دُور نہیں ہو سکتا لیکن مجھے یقین تھا کہ آئندگی اور خوشی کی ذہنی کیفیت کے ذریعے مرض کا مقابلہ کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بہر حال سرطان سے نجات حاصل کرنے میں میرے ساتھ یقیناً معجزہ ہوا۔ جیسی صحت مند میں اب ہوں ایسی پہلے کبھی نہ تھی۔ چنانچہ میں یہ الفاظ کبھی نہیں بھول سکتی یعنی حالات کا مقابلہ کرو۔ فکر اور غم کو ترک کر دو بلکہ ان کا مکمل خاتمہ کر دو۔“

میں اس باب کو ڈاکٹر ایلکسیس کیرل کے الفاظ کے ساتھ ختم کرتا ہوں۔

”جو تا جر فکر کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان

مرتے ہیں“

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

چوتھا باب

غم اور فکر کا تجزیہ اور اُن کا حل

اس کتاب کے پہلے حصے میں دس ایچ کیو کا نسخہ بتایا گیا ہے۔ کیا یہ نسخہ ہمارے تمام غم اور فکر دور کر سکتا ہے؟ نہیں! یہ نسخہ ہماری تمام مشکلات کا حل نہیں تو پھر ان مشکلات کو حل کرنے کی ترکیب کیا ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ جو بھی غم اور فکر ہو اس کا تین حصوں میں تجزیہ کریں۔ اس ترکیب کی مدد سے آپ کے مسائل آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

1- غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔

2- پھر ان واقعات کا تجزیہ کریں۔

3- بالآخر ایک فیصلے پر پہنچیں اور اس فیصلے پر عمل کریں۔

بظاہر یہ باتیں آپ کو معمولی معلوم ہوں گی لیکن یہ وہ باتیں جن پر حکیم ارستو طالع عمل کرتے تھے۔

پہلی بات کو لیجئے۔ ”یعنی غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔“ یہ اس لئے کہ جب تک آپ کو تمام واقعات معلوم نہیں ہوں گے آپ مسئلے کو حل نہیں کر سکیں گے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین ہربرٹ ای ہاکس کہتے ہیں کہ اکثر لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ مسئلے کا وقت سے پہلے ہی فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میرا طریقہ یہ ہے کہ اگر مجھے مسئلہ کے دن کسی مسئلے سے نمٹنا ہوتا ہے تو جب تک مسئلہ کا دن نہیں آ جاتا میں اس مسئلے کا فیصلہ کرنے کا خیال دماغ میں نہیں آتے دیتا۔ اس دوران میں اپنے مسئلے سے متعلق تمام حقائق اور واقعات جمع کرتا رہتا ہوں اور اپنی تمام توجہ غیر جانبداری سے واقعات جمع کرنے پر صرف کرتا ہوں۔ میں نہ فکر کرتا ہوں نہ میری بھوک غائب اور نیند اچاٹ ہوتی ہے۔ جب مسئلہ کا دن آ جاتا ہے اور میرے پاس تمام واقعات جمع ہو جاتے ہیں تو مسئلے کا حل خود بخود سامنے آ جاتا ہے۔

لیکن ہم میں سے اکثر لوگ کیا کرتے ہیں؟ اول تو ہم واقعات کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے اور اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو صرف ان واقعات کو لیتے ہیں جو ہماری قائم کردہ رائے کے عین مطابق ہوتے ہیں۔ باقی تمام واقعات کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آندرے ماراے نے لکھا ہے کہ ہر وہ چیز جو ہماری خواہشات کے مطابق ہوتی ہے ہمیں سچ دکھائی دیتی ہے اور جو چیز ہماری خواہش کے مطابق نہیں ہوتی ہمیں اُس پر غصہ آتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ہمیں اپنے مسائل کو حل کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ حساب کا سوال حل کرتے وقت تو ہم دو اور دو کو چار کے برابر لکھتے ہیں لیکن اپنے مسائل کا حل سوچتے ہوئے ہم دو اور دو کو پانچ کے برابر بلکہ بعض اوقات دو اور دو کو پانچ سو کے برابر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہماری زندگی اسی وجہ سے جہنم بن جاتی ہے کہ ہم غیر جانبداری سے نہیں سوچتے۔

اس کا حل یہ ہے کہ ہم غیر جانبداری سے سوچیں اور سوچتے وقت اپنے جذبات

کو دور رکھیں۔ چنانچہ واقعات کی تلاش غیر جانبدار اور خالی الذہن ہو کر کرنی چاہیے۔

ڈین ہاکس کہتے ہیں کہ میں ہمیشہ دو باتوں پر ضرور عمل کرتا ہوں۔

1- جب واقعات تلاش کرتا ہوں تو یوں تصور کرتا ہوں کہ جیسے میں یہ واقعات اپنے لئے نہیں بلکہ کسی اور شخص کے لئے جمع کر رہا ہوں۔ اس طرح میں بالکل غیر جانبداری سے واقعات جمع کرتا ہوں۔

2- خود کو ایک وکیل تصور کرتا ہوں جو موافق اور مخالف دونوں قسم کے واقعات کو اپنی بحث کے لئے جمع کرتا ہے۔ جو واقعات اس کے مقدمہ کے لئے سازگار نہیں ہوتے اُن کو بھی جمع کرتا ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ اس کے بعد میں ایک وکیل کی طرح اپنے مقدمہ کے موافق اور مخالف تمام واقعات کو قلم بند کرتا ہوں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ انتہائی موافق اور انتہائی مخالف واقعات کے درمیان کہیں نہ کہیں مجھے اپنے مسئلہ کا حل مل جاتا ہے۔

واقعات سامنے نہ ہوں تو دنیا کی بڑی سے بڑی عدالت بھی کوئی فیصلہ نہیں دے سکتی۔ لہذا مسائل کو حل کرنے کے لئے ہمیں ڈین ہاکس کی پیروی کرنی چاہیے یعنی جب تک غیر جانبداری سے اپنے مسئلے کے بارے میں تمام واقعات جمع نہ کر لیں اُس وقت تک اپنے مسئلہ کو حل کرنے کی کوشش نہ کریں۔

لیکن اگر ہم دھیروں واقعات جمع کرنے کے بعد ان کا تجزیہ نہ کر سکیں اور کسی فیصلے پر نہ پہنچ سکیں تو ہماری یہ کوشش بے کار ثابت ہوگی۔ مجھے بہت نقصان اٹھانے کے بعد معلوم ہوا کہ واقعات کو قلم بند کرنے کے بعد ان کا تجزیہ کرنے میں آسانی رہتی ہے۔ چنانچہ کاغذ پر واقعات کو لکھ لیتا اور اپنے مسئلہ کو صاف صاف لفظوں میں تحریر کر لیتا ایک اچھی عادت ہے۔ چارلز کینرنگ کہتے ہیں کہ اگر مسئلے کو اچھی طرح بیان کیا جائے تو وہ

نصف حل ہو جاتا ہے۔

گیلن کچ فیلڈ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ وہ امریکہ کے تاجر ہیں اور مشرق بعید میں ان کا بہت بڑا کاروبار ہے۔ ایک مرتبہ انہوں نے میوے ہاں قیام کے دوران مجھے بتایا کہ 1942ء میں جب جاپانی جنگھائی میں داخل ہوئے تو میں وہاں ایک انشورنس کمپنی کا منیجر تھا۔ جاپانیوں نے ہمارے دفتر میں جاپانی امیر البحر کو لیکوی ڈیڑ مقرر کر دیا۔ اس نے کاروبار بند کرنے کا حکم دیا۔ جاپانیوں کے کسی حکم کی خلاف ورزی کا مطلب موت تھا۔ میں نے جاپانی امیر البحر کو ساڑھے سات لاکھ ڈالر مالیت کے بعض ایسے کاغذات نہیں دکھائے جن کا تعلق ہمارے جنگھائی کے کاروبار سے نہیں تھا۔ مجھے خوف رہنے لگا کہ اگر جاپانیوں کو اس بات کا علم ہو گیا تو وہ مجھے سخت عذاب میں مبتلا کر دیں گے۔ بد قسمتی سے جاپانیوں کو جلد ہی اس بات کا علم ہو گیا۔ اس وقت میں دفتر میں نہیں تھا۔ مجھے اطلاع پہنچی کہ جاپانی امیر البحر انتہائی غصے میں ہے۔ مجھے اپنا بھیاک انجام سامنے نظر آ رہا تھا۔

اگر اپنی مشکلات کو حل کرنے کا راز مجھے معلوم نہ ہوتا تو میں یقیناً سخت پریشان ہو جاتا۔ میں نے اپنے پرانے طریقے پر عمل کیا۔ اپنا ٹائپ رائٹر لیا اور دو سوال ٹائپ کئے۔

1- مجھے کس بات کی فکر ہے۔

2- میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔

پہلے سوال کا میں نے یہ جواب ٹائپ کیا۔

مجھے اس بات کی فکر ہے کہ کل میں نیل خانے بھیج دیا جاؤں گا جہاں مجھے بھیاک اذیتیں دی جائیں گی۔

اب میں دوسرے سوال کی طرف متوجہ ہوا۔ ”میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔“ گھنٹوں غور کرنے اور ٹائپ کرنے کے بعد چار تدبیریں اور ان کے نتائج سمجھ میں

آئے۔

1- جاپانی امیر البحر کو جو انگریزی نہیں جانتا تھا کسی شخص کی مدد سے اصل واقعہ سمجھانے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ لیکن چونکہ امیر البحر انگریزی نہیں جانتا اس لئے ہو سکتا ہے کہ اسے غصہ آجائے اور مجھے زندگی سے تھم دھونے پڑیں۔

2- میں فرار ہونے کی کوشش کر سکتا ہوں لیکن یہ ناممکن ہے کیونکہ جاپانی ہر وقت مجھ پر نگاہ رکھتے ہیں۔ اگر میں نے یہ حرکت کی تو وہ مجھے گولی مار دیں گے۔

3- میں اپنے گھر میں رہوں اور دفتر نہ جاؤں لیکن اس سے جاپانی امیر البحر کو شک ہوگا۔ وہ آدمی بھیج کر مجھے بلائے گا اور ہو سکتا ہے کہ سیدھا جیل خانے بھیج دے۔

4- میں حسب معمول صبح کو دفتر جاؤں۔ شاید جاپانی امیر البحر کاموں میں ایسا مصروف ہو کہ اسے اس معاملے کا خیال ہی نہ آئے اور اگر خیال آئے بھی تو ممکن ہے کہ اس وقت تک اس کا غصہ ٹھنڈا ہو چکا ہو۔ اگر ایسا ہوا تو بہت اچھا ہو گا لیکن اگر اس نے معاملے کو فراموش نہ کیا ہو گا تو بھی موقع ہو گا کہ میں اسے اپنی بات سمجھا سکوں۔ مجھے صبح کے وقت دفتر اس انداز سے جانا چاہیے جیسے میں نے کوئی غلطی نہ کی ہو۔ اس طرح مجھے جیل سے بچنے کے دو موقعے حاصل ہوں گے۔

ان چار باتوں پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد مجھے چوتھی صورت زیادہ معقول محسوس ہوئی اور میرے دماغ سے ایک بڑا بوجھ اتر گیا۔ دوسرے دن صبح کو میں دفتر پہنچا تو جاپانی امیر البحر موجود تھا۔ اس کے منہ میں سرگرمیت تھا۔ حسب معمول اس نے مجھے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا لیکن منہ سے کچھ نہ بولا۔ خدا کا شکر ہے کہ چھ ہفتوں کے بعد وہ ٹوکیو واپس چلا گیا اور میری پریشانی ختم ہو گئی۔

جیسا کہ میں پہلے بھی بیان کر چکا ہوں میری جان بچنے کی وجہ یہ تھی کہ میں نے

ایک دن پہلے اپنے ہر اقدام کا اچھی طرح جائزہ لے لیا تھا اور اطمینان سے ایک نتیجے پر پہنچ چکا تھا۔ اگر میں ایسا نہ کرتا اور گھبرایا ہوا دفتر پہنچتا تو جاپانی امیر البحر کو مجھ پر ضرور شک ہو جاتا اور وہ فوری طور پر میرے خلاف کوئی نہ کوئی قدم ضرور اٹھاتا۔

کسی مسئلے کے بارے میں مستقل رائے قائم کرنا اور کسی نتیجے پر پہنچنا بہت مفید ہوتا ہے۔ دیوانوں کی طرح دائرے میں چکر لگانے سے صرف اعصابی تکلیف ہی ملتی ہے۔ جب میں کوئی واضح فیصلہ کر لیتا ہوں تو میری پچاس فی صد پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں اور جب اس فیصلے پر عمل کرتا ہوں تو باقی چالیس فی صد پریشانیاں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کر کے مجھے اپنی نوے فی صد پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔

- 1- چنانچہ جن معاملات کے بارے میں مجھے فکر ہوتی ہے میں انہیں تحریر کرتا ہوں۔
- 2- جو کچھ تدارک ممکن ہے اس کو لکھتا ہوں۔
- 3- اور جب فیصلہ کر لیتا ہوں تو اس پر عمل شروع کر دیتا ہوں۔

گیلان کا فیصلہ بتاتے ہیں کہ میری کامیابی اسی طریق کار پر عمل کرنے میں مضمر ہے۔

یوں تو مندرجہ بالا چاروں باتیں بڑی اہم ہیں لیکن تیسری بات کی اہمیت سب سے بڑھ کر ہے۔ یعنی عملی طور پر کچھ کرو۔ کیونکہ اگر آپ اپنے فیصلے پر عمل نہیں کریں گے تو واقعات جمع کرنا اور ان کا تجزیہ کرنا بے کار ہوگا۔

دلیم حیرت کہتے ہیں کہ جب فیصلے پر پہنچ جاؤ اور اس پر عمل کرنا ضروری ہو تو نتائج سے قطعی بے فکر ہو جاؤ۔ یعنی جب احتیاط سے کسی نتیجے پر پہنچ جاؤ تو اس پر عمل شروع کر دو۔ رک کر اس پر دوبارہ غور نہ کرو اور نہ ہی مڑ مڑ کر پیچھے دیکھو۔

ایک معروف تاجر ویت فلیس سے جب میں نے پوچھا کہ وہ اپنے فیصلوں کو کس طرح عملی جامہ پہناتے ہیں تو انہوں نے کہا۔ ”میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر ہم اپنے مسائل پر ایک

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

پانچواں باب

پچاس 50 فیصد تجارتی پریشانیاں دُور کرنے کا طریقہ

یون شرم کن امریکہ میں ایک مشہور مطبع کے منتظم ہیں۔ آپ اُن کی کہانی ان کی اپنی زبانی سنئے۔ پندرہ برس سے میرا آدھا دن اپنے ماتحتوں کے ساتھ اس صلاح مشورے میں صرف ہوتا تھا کہ فلاں کام کریں یا نہ کریں لیکن ہم کسی واضح نتیجے پر نہیں پہنچتے تھے حتیٰ کہ تھک کر پُور ہو جاتے تھے۔ ان حالات میں اگر کوئی ہمیں کہتا کہ ایک ایسی ترکیب موجود ہے جس کی مدد سے تجارتی الجھنوں میں تین چوتھائی کمی ہو سکتی ہے تو میں اسے پاگل قرار دیتا لیکن ایک روز میں نے خود ہی ایسی ترکیب دریافت کی جس سے نہ صرف اعصابی تناؤ کم ہوا بلکہ کاروبار کی 75 فیصد الجھنیں بھی ختم ہو گئیں۔

وہ راز یہ ہے۔

۱۔ ہمارے ہاں پندرہ سال سے یہ طریقہ رائج تھا کہ صلاح مشورے کے موقع پر پوری رپورٹ پڑھی جاتی تھی جس میں تفصیل کے ساتھ نقائص اور خرابیوں کا ذکر کیا جاتا تھا اور آخر میں یہ سوال ہوتا تھا کہ اب ہم کیا کریں؟ میں نے اس طریقے کو فوری طور

خود سے زیادہ غور کرتے رہیں اور اسی پتھر میں پڑے رہیں تو دماغ میں پراگندگی اور پریشانی پیدا ہونے لگتی ہے اور مزید غور کرنے سے نقصان ہو جاتا ہے۔

ہر معاملے میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جب فیصلہ کر کے اس پر عمل کرنا چاہیے اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا چاہیے۔

ہو جاتا ہے اور میرے پاس آنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ بالفرض انہیں میرے پاس مشورے کے لئے آنا بھی پڑے تو وہ پہلے سے ان چار سوالوں کے جواب تیار کر کے آتے ہیں۔ اس طرح مسئلے کا قطعی حل پہلے کے مقابلے میں بہت جلد سامنے آ جاتا ہے کیونکہ ہماری گفتگو قاعدے سے شروع ہوتی ہے اور دلائل سامنے رہتے ہیں۔

امریکہ میں بیمہ کے کاروبار میں فریک بیٹ گر کا نام بہت ممتاز ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ ایک وقت تھا کہ میں مایوس ہو کر بیسے کا کاروبار بالکل چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ لیکن پھر میں نے طے کیا کہ میں یہ معلوم کروں کہ میرا اصل مسئلہ کیا ہے۔

۱۔ جب میں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ محنت اور دوڑ بھاگ کے مقابلے میں آمدنی بہت کم ہوتی تھی۔

۲۔ میں نے غور کیا کہ اس مسئلے کا کوئی علاج ہے تو معلوم ہوا کہ 70 فیصد لوگ ایسے تھے جو پہلی ملاقات میں ہی بیمہ کرانے پر آمادہ ہو جاتے تھے۔ 23 فیصد لوگ دوسری ملاقات میں بیسے پر آمادہ ہو جاتے۔ صرف 7 فیصد لوگ وہ تھے جو پکر لگواتے اور بہت محنت کے بعد بیمہ کروانے پر آمادہ ہوتے۔ مطلب یہ ہوا کہ میں اپنے وقت کا نصف حصہ اپنے کاروبار کے 7 فیصد حصے پر ضائع کر رہا تھا۔

۳۔ میں نے طے کیا کہ میں اپنا دماغ اور وقت ان سات فیصد لوگوں پر ضائع نہیں کروں گا۔ چنانچہ میں نے دوسری ملاقات کے بعد مزید ملاقاتوں کا سلسلہ بند کر دیا اور اس طرح جو وقت بچنے لگا وہ میں نے نئے گاہکوں کی تلاش میں صرف کرنا شروع کر دیا۔ اس طرح میرے کاروبار میں بے حد اضافہ ہو گیا اور میں بے شمار پالیسیاں فروخت کرنے لگا۔

واضح رہے کہ یہ وہی فریک بیٹ گر ہیں جو بیسے کے کاروبار کو ہی ترک کرنا چاہتے تھے۔

پر ختم کر دیا۔

2۔ میں نے ایک نیا طریقہ شروع کیا کہ جو شخص ہم لوگوں کے سامنے کوئی مسئلہ پیش کرنا چاہے پہلے وہ اس مسئلے کے متعلق چار سوالوں کے جواب لکھ کر لائے اور یہ جواب ہمارے سامنے پیش کرے۔

پہلا سوال: مسئلہ کیا ہے۔

ہم کئی گھنٹے دماغ سوزی کرتے تھے تب جا کر پتہ چلتا تھا کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔

دوسرا سوال: اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے۔

پہلے ہم اپنا بہت ساقیتی وقت اس بات پر غور کرنے میں برباد کر دیتے تھے کہ اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے۔

تیسرا سوال: یہ مسئلہ کس طرح حل ہو سکتا ہے۔

پہلے یہ ہوتا تھا کہ جب ایک شخص مسئلے کے حل کا طریقہ بتاتا تھا تو دوسرا اس سے بحث مباحثے میں الجھ جاتا تھا اور کوئی نتیجہ نہیں نکلتا تھا اور نہ ہی اس بحث مباحثے کا کوئی تحریری ریکارڈ ہوتا تھا جو آئندہ کام آ سکے۔

چوتھا سوال: آپ کے پاس اس مسئلے کا کیا حل ہے۔

میرے پاس صلاح مشورے کے لئے ایسے لوگ آتے تھے جو مسئلے پر گفتگوں غور کرنے کے بعد خود بھی دماغی الجھن میں مبتلا ہوتے تھے۔ وہ مسئلے پر دماغ سوزی کرتے تھے لیکن مسئلے کو حل کرنے کے لئے جو تدبیریں ان کے ذہن میں آتی تھیں انہیں لکھ کر نہیں لاتے تھے۔ اس لئے مسئلے کا کوئی حل سامنے نہیں آتا تھا۔

اب میرے ماتحت شاذ و نادر ہی میرے پاس اپنی مشکلات لے کر آتے ہیں۔ انہیں معلوم ہے کہ انہیں پہلے ان چار سوالوں کے جواب تیار کرنے ہیں۔ جب وہ ان سوالوں کے جواب تیار کرتے ہیں تو مسئلہ بالکل واضح ہو جاتا ہے اور اس کا حل انہیں خود بخود معلوم

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو تباہ کر دے۔ آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

چھاباب

غم اور فکر کو دل سے کس طرح نکالا جائے

کئی برس ہوئے میرین بے انگلے نے بالوں کی کلاں میں اپنا ایک واقعہ سنایا۔ انہوں نے کہا مغل مشہور ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں آتی۔ میرے ساتھ بھی یہی ہوا۔ میری بہت ہی پیاری بیٹی جس کی عمر پانچ سال تھی انتقال کر گئی۔ یہ صدمہ ہم میاں بیوی کے لئے ناقابل برداشت تھا۔ کچھ عرصہ بعد اللہ نے ہمیں ایک اور بیٹی دی لیکن وہ بھی زندہ نہ بچی۔ غم کی شدت نے مجھے بے حال کر دیا۔ جسم میں طرح طرح کی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرا ایک بیٹا بچ گیا تھا جس کی عمر چار سال تھی۔

ایک روز میرے بیٹے نے ضد شروع کی کہ اب اٹھتے کشتی بنا کر دیں۔ میری طبیعت اس کام پر آمادہ نہ تھی لیکن میرے بیٹے کی عادت تھی کہ وہ مہ سے جو بات نکالتا تھا اس کے پیچھے بڑ جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اس کی بات ماننا پڑی۔

کشتی تین گھنٹے میں بن کر تیار ہوئی لیکن جب بن کر تیار ہوئی تو مجھے محسوس ہوا کہ کئی مہینوں کے بعد پہلی مرتبہ ان تین گھنٹوں میں سکون حاصل ہوا تھا۔ مجھ پر یہ راز کھلا کہ اگر آدمی مصروف رہے تو غم اور پریشانی اس کے قریب نہیں آتیں۔ چنانچہ میں نے پکارا وہ

دوسرے حصے کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کا تجزیہ کرنے کی اصولی ترکیب

قاعدہ نمبر 1۔ مختلف واقعات فراہم کرو۔ دنیا میں جس قدر فکریں اور پریشانیاں ہیں ان کے نصف حصے کی اصل وجہ یہ ہے کہ لوگ یہ معلوم کئے بغیر کہ اپنے فیصلے کی بنیاد کس شے پر رکھیں۔ فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔

قاعدہ نمبر 2۔ تمام واقعات کا احتیاط سے جائزہ لینے کے بعد کسی فیصلے پر پہنچو۔

قاعدہ نمبر 3۔ جب فیصلہ کر لو تو اس پر عمل شروع کر دو اور یہ نہ سوچو کہ نتیجہ کیا نکلے گا۔

قاعدہ نمبر 4۔ جب کسی مسئلے کے بارے میں فکر اور پریشانی ہو تو مندرجہ ذیل سوالات لکھ کر ان کے جواب لکھیں۔

1۔ معاملہ کیا ہے۔ 2۔ اس معاملے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے۔

3۔ اس معاملے کا ممکنہ علاج کیا ہے۔ 4۔ اس کا بہترین حل کیا ہے۔

خلاصہ

اس کتاب سے پورا فائدہ اٹھانے کے نو طریقے

- 1۔ اپنے اندر یہ گہری خواہش پیدا کریں کہ آپ فکر اور پریشانی کو ختم کر کے رہیں گے۔
- 2۔ ہر باب کو ایک بار پڑھنے کے بعد دوبارہ پڑھیں اور پھر آگے بڑھیں۔
- 3۔ پڑھتے وقت اکثر رکیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ ہر مشورہ کو کس طرح کام میں لائے ہیں۔
- 4۔ جو مشورہ آپ کو اس کتاب میں پسند آئے اس کے پیچھے لکھ لکھیں۔
- 5۔ نیچے میں ایک بار اس کتاب کو اپنی درسی کتاب کی طرح دیکھیں۔
- 6۔ اس کتاب کو ایک درسی کتاب سمجھتے ہوئے اس میں بیان کئے گئے اصولوں کو ہر موقع پر استعمال کریں۔ اس طرح آپ کی روزمرہ کی مشکلات حل ہونے میں مدد ملے گی۔
- 7۔ کوئی انعام مقرر کریں اور جب بھی کوئی دوست آپ کو اس کتاب کے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے دیکھے تو اس کو یہ انعام دیں۔
- 8۔ ہر پڑھنے والی کتاب کا جائزہ لیں۔ دل سے پوچھتے رہیں کہ آپ نے کیا غلطیاں کی ہیں اور آئندہ اپنی زندگی کے لئے آپ نے کیا سبق سیکھا ہے۔
- 9۔ اس کتاب کے آخر میں چند سچے محسوس کریں اور ان میں لکھتے رہیں کہ آپ نے اس کتاب کے اصول پر عمل کیا ہے۔

جو ایک انتہائی مہم جو شخص تھے۔ وہ اوسا کو اپنے ساتھ بورنیو کے جنگلوں میں لے گئے۔ یہ
میاں بیوی پچیس سال تک ایشیا اور افریقہ کے جنگلوں میں گھومتے اور جنگلی جانوروں کی
فہمیں بناتے رہے۔

نویس ہوئے وہ امریکہ واپس آئے۔ وہ اپنی قلموں کو مختلف شہروں میں دکھا رہے
تھے اور لیکچر دے رہے تھے کہ ایک روز سفر کے دوران اُن کا جہاز حادثے کا شکار ہو گیا۔
مارش جانسن موقع پر ہی ہلاک ہو گئے اور اوسا کی ٹانگیں بے کار ہو گئیں لیکن تین ماہ کے
اعز ڈاکٹر اوسا دوبارہ لیکچر دینے لگیں۔ اس زمانے میں انہوں نے بیہوشی والی کرسی پر بیٹھ
کر ایک لاکھ آدمیوں کے سامنے تقریریں کیں۔ میں نے پوچھا کہ اس کی وجہ کیا ہے تو
انہوں نے کہا ”میں اس لئے لیکچر دیتی پھرتی ہوں کہ غم اور فکر سے محفوظ رہوں۔“

ڈاکٹر رچرڈی کے بوٹ نے اپنی مشہور کتاب ”انسان کس کے سہارے زندہ رہے“
میں لکھا ہے کہ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوتی ہے کہ بہت سے
لوگ جو شکوک، تذبذب، پس و پیش، بے یقینی اور خوف کے بیچوں میں جکڑے ہوئے کی و
جہ سے زندہ درگور تھے محنت اور مصروفیت کی وجہ سے صحت یاب ہو گئے۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ غم اور فکر کرنے کی عادت سے نجات حاصل کرنے کا پہلا طریقہ یہ
ہے۔

مصروف رہیں۔ غمگین آدمی کو چاہئے کہ اپنے آپ

کو مسلسل کام میں مصروف رکھے تاکہ مایوسی اس کا

کام تمام نہ کر سکے۔

کر لیا کہ آئندہ کبھی بیکار نہ بنوں گا۔

ان دو برسوں میں میں نے بہت سے کام کئے۔ باتوں کی تعلیمی جماعت میں شرکت
کرتا ہوں۔ شہری اور سماجی خدمات سر انجام دیتا ہوں۔ ریڈ کراس کے لئے چندہ جمع کرتا
ہوں اور ایک سکول کے بورڈ کا چیئرمین ہوں۔

جنگ کے دوران چرچل روزانہ اعلانہ کئے کام کرتے تھے۔ اُن سے پوچھا گیا کہ
آپ کو تو بہت سی فکریں اور پریشانیاں ہوں گی تو انہوں نے جواب دیا کہ مجھے سانس لینے
کی فرصت نہیں۔ فکر کے لئے وقت کہاں۔

مشہور سائنسدان یاسیور کہتے ہیں کہ کب خانوں اور تجربہ گاہوں میں سکون ملتا ہے۔
اس کی وجہ یہی ہے کہ ان جگہوں پر آدمی ذہنی طور پر مصروف رہتا ہے۔ تحقیق اور دریافت کا
کام کرنے والے لوگ شاذ و نادر ہی بیمار پڑتے ہیں۔

مصروفیت کی وجہ سے پریشانی کیوں کم ہو جاتی ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا
دماغ ایک وقت میں ایک سے زیادہ معاملات پر غور نہیں کر سکتا۔ یہ نفسیات کا اصول ہے۔
مثال کے طور پر آپ امریکہ کے بحری آزادی کے بارے میں سوچیں اور ساتھ ہی یہ بھی
سوچیں کہ آپ کو کل کیا کرنا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ دونوں باتیں یکے بعد دیگرے تو
آپ کے ذہن میں آ سکتی ہیں لیکن ایک ہی وقت میں آپ کے ذہن میں نہیں آ سکتیں۔
بالکل یہی حال جذبات کا ہے۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ ہم کسی بات سے خوش ہوں اور اسی وقت
کسی دوسری بات سے غمگین ہوں۔

افغانستان کے مشہور شاعر نثی من نے اپنے پیارے دوست مہیلام کی وفات کے موقع
پر کہا تھا کہ مجھے کام میں کھو جانا چاہیے تاکہ غم کا شکار نہ ہو جاؤں۔

دنیا کی مشہور سیاح خاتون اوسا جانسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ انہوں نے غم
سے کس طرح نجات حاصل کی۔ سولہا سال کی عمر میں اوسا کی شادی مارش جانسن سے ہوئی

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر کی عادت آپ کو ختم کر دے
آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

ساتواں باب

اپنے آپ کو گھٹن لگنے سے محفوظ رکھیں۔

رابرٹ مور کی زبان سے ایک داستان سنئے۔ مارچ 1945ء میں مجھے زندگی کا ایک اہم ترین سبق ملا۔ ہندو چینی کے کنارے سے دُور ہماری آبدوز جس میں اٹھاسی آدمی تھے۔ سمندر میں 276 فٹ گہرائی میں تھی۔ جاپانی بحری اور ہوائی جہاز ہمارے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ ہماری آبدوز کے آس پاس بارودی سرنگیں پھٹ رہی تھیں اور یہ سلسلہ پندرہ گھنٹے سے جاری تھا۔ موت ہمارے سامنے ناچ رہی تھی۔ یوں لگتا تھا کہ اگلے ہی لمحے ہم سمندر کی بے رحم موجوں کی نذر ہو جائیں گے۔ آبدوز میں بچے بند تھے اور حرارت سو درجے سے بڑھ چکی تھی۔ لیکن بجھے سخت سردی محسوس ہو رہی تھی اور میں کچکا رہا تھا۔

پندرہ گھنٹے بعد جاپانی جہاز کے پاس بارودی سرنگیں ختم ہو گئیں اور وہ بھاگ گیا۔ پندرہ گھنٹے پندرہ لاکھ سال کے برابر تھے۔ اس غرت میں میری پوری زندگی میری آنکھوں کے سامنے تھی۔ تمام چھٹی بیانی باتیں یاد آئیں۔

بحری ملازمت سے پہلے میں ایک بنک میں کلرک تھا۔ ہزاروں غم تھے۔ تنخواہ کم

ہے۔ ترنتی کی رفتار سست ہے، ذاتی مکان نہیں اور بیوی کے پاس اچھے اچھے لباس نہیں۔

برسوں قبل یہ غم بہت بڑے محسوس ہوتے تھے لیکن جب سمندر کی تنہ میں سینکڑوں فٹ نیچے موت ناچتی ہوئی نظر آئی تو یہ تمام غم بہت ہی حقیر محسوس ہونے لگے۔ میں نے عہد کیا کہ اے خدا اگر مجھے سورج کی روشنی دیکھنی نصیب ہوئی تو آئندہ زندگی میں کبھی غم نہیں کروں گا۔

ہم لوگ بڑے بڑے حادثوں کا تو بڑی ہمت سے مقابلہ کرتے ہیں لیکن ذرا سی تکلیف ہمارے لئے سخت ناگوار ہوتی ہے۔ اس بات کا امیر البحر بیرون کو بھی ایک سنسن اور تاریک برف زار میں تجربہ ہوا۔ اُس کے آدمی اس سرد ترین مقام کی تکلیفیں اور مصائب تو برداشت کر لیتے تھے لیکن ایک کمرے میں ساتھ رہنا اُن کے لئے مشکل تھا۔ وہ معمولی باتوں پر آپس میں بول چال ترک کر دیتے اور لاتے جھگڑتے رہتے۔

ازدواجی زندگی میں بھی کم و بیش یہی صورت حال ہوتی ہے۔ میاں بیوی میں جن باتوں کی وجہ سے کشیدگی پیدا ہوتی ہے وہ عموماً بہت ہی معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔

نیو یارک کے ڈسٹرکٹ انٹاری فریک ایس ہوگن کا کہنا ہے کہ عدالتوں میں قتل و عارت گری کے جو مقدمات پیش ہوتے ہیں اُن میں سے نصف مقدمات کی وجہ معمولی باتیں ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم ایسا ہوتا ہے کہ ان مقدمات کی وجہ کوئی بڑا ظلم یا زیادتی ہو۔

قانون میں یہ جملہ مشہور ہے یعنی ”قانون معمولی معاملات سے واسطہ نہیں رکھتا۔“ اگر آپ بھی سکون قلب کے خواہشمند ہیں تو معمولی باتوں پر غمگین اور فکر مند ہونا چھوڑ دیں۔

میرے دوست ہومر کرائے جو تقریباً تیرہ کتابوں کے مصنف ہیں بتاتے ہیں کہ اُن نے گھر میں ایک بجلی کی انگلیٹھی تھی جو بہت شر کرتی تھی۔ وہ ایک کتاب لکھ رہے تھے۔ اس

شور کی وجہ سے وہ اتنے ڈسرب ہوتے کہ ایک لفظ بھی نہ لکھ سکتے۔

وہ کہتے ہیں کہ ایک روز چند دوستوں کے ساتھ تفریح کے لئے جنگل میں جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں آگ جلائی گئی تو ایندھن سے جتنے کی ایسی آوازیں آنے لگیں جو میری بجلی کی انگلیٹھی میں پیدا ہونے والی آوازوں سے ملتی جلتی تھی۔ جنگل میں یہ آوازیں مجھے اچھی لگیں لیکن جب یہی آوازیں میری بجلی کی انگلیٹھی میں پیدا ہوتی تھیں تو بہت ہی بری لگتی تھیں۔

میں نے ارادہ کر لیا کہ آئندہ بجلی کی انگلیٹھی سے پیدا ہونے والی آوازوں کی پرواہ نہیں کروں گا۔ میں نے یہی کیا۔ کئی دن تو یہ آوازیں سنائی دیں لیکن پھر دھیان سے اتر گئیں۔

یہی حال چھوٹی چھوٹی پریشانوں کا ہے۔ ہم ان کو پسند نہیں کرتے اسی لئے یہ وہاں جان بن جاتی ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم ان کی اہمیت بڑھا دیتے ہیں۔

انگلستان کے سابق وزیر اعظم ڈوریلی نے کہا تھا کہ ”زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی۔“ آندرے مورا نے لکھا ہے کہ ان الفاظ نے مجھے نہایت مشکل حالات میں مدد دی۔ ہم لوگ عموماً ایسی باتوں کو جو بہت ہی معمولی اور حقیر ہوتی ہیں اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔ اس دھرتی پر ہمارا قیام بہت زیادہ نہیں ہے۔ اس کے باوجود ہم اپنی زندگی کے قیمتی اور انمول وقت کو معمولی شکایتوں پر سوچنے اور رنج کرنے میں ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ کسی طرح مناسب نہیں۔ ہمیں چاہئے کہ اپنی زندگی کو مفید کاموں، اعلیٰ خیالات اور جذبات، حقیقی محبت اور یاد رہ جانے والے اچھے کاموں میں صرف کریں۔ اس لئے کہ زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی۔

کئی سال ہوئے ہم چارلزی فریڈ اور ان کے دوستوں کے ساتھ راک فیلر کی خوبصورت جانیو اد دیکھنے جا رہے تھے۔ جس موڑ میں میں سوار تھا وہ غلط راستے پر نکل گئی

اور دوسری سوڑوں سے ایک گھنٹہ بعد پہنچی۔ جائنڈا کے پھانک کی چابی میرے دوست چارلز کے پاس تھی۔ وہ ایک گھنٹہ تک ہمارے انتظار میں کھڑے رہے حالانکہ وہاں مجھروں کی اتنی کثرت تھی کہ آدمی کا دماغ خراب ہو سکتا تھا۔ لیکن یہ پھر چارلز کو پریشان نہ کر سکے۔ انہوں نے ایک شاخ کاٹ کر سیٹی بنائی اور اس تفریح میں ایک گھنٹہ آسانی سے گزار دیا۔ جب ہم پہنچے تو کیا وہ مجھروں سے پریشان ملے؟ نہیں۔ وہ سیٹی بجانے میں مصروف تھے۔ وہ سیٹی اب بھی یادگار کے طور پر میرے پاس محفوظ ہے اور ایک ایسے آدمی کی نشانی ہے جس نے معمولی پریشانی کو اپنے اوپر غلبہ حاصل نہ کرنے دیا۔

اس سے پہلے کہ غم آپ کو ختم کر دے، اس کو ختم کرنے کا دوسرا قاعدہ یہ ہے۔

چھوٹی چھوٹی اور معمولی باتوں سے جنہیں حقیر سمجھتے ہوئے

بھول جانا چاہئے اُن سے غمگین اور پریشان نہ ہوں۔

یاد رکھیں۔ ”زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہو سکتی۔“

تیسرا حصہ

لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا گیا مجھے معلوم ہوا کہ مجھے جن باتوں کا ڈر تھا ان میں سے ننانوے فی صد کا موقع ہی نہیں آیا۔

مثلاً مجھے ڈر تھا کہ مجھ پر بجلی گرے گی۔ لیکن اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ سال بھر میں ساڑھے تین لاکھ آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی پر بجلی گر سکتی ہے۔ زندہ دفن ہونے کا غم تو اس سے بھی زیادہ فضول تھا کیونکہ اب تک ایک کروڑ میں سے ایک آدمی بھی زندہ دفن نہ ہوا تھا۔

امریکہ میں ہر آٹھ آدمیوں میں سے ایک آدمی سرطان کی وجہ سے مرتا ہے۔ اصولاً تو مجھے سرطان سے خوف زدہ ہونا چاہئے تھا نہ کہ بجلی گرنے اور زندہ دفن ہونے سے۔ یہ تو بچپن کے خوف تھے جوانی میں بھی مجھے کم دیش اسی طرح کے بے سرو پا خوف لاحق رہے۔ اگر ہم تناسب کے قاعدے پر غور کریں تو ہماری دس میں سے نو فکریں فوراً ختم ہو جائیں گی کیونکہ یہ فکریں صرف وہم کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

دنیا کی مشہور بیمہ کمپنی لائڈز آف لندن نے انسان کے وہم سے فائدہ اٹھا کر کروڑوں ڈالر کمائے اور یہ وہم ایسے ہیں کہ شاذ و نادر ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کمپنی حادثات کا بیمہ کرتی ہے۔ ایسے حادثات جو ہمیں ممکن نظر آتے ہیں لیکن کبھی واقع نہیں ہوتے۔

مسز سالنجر ایک سنجیدہ خاتون تھیں۔ ان سے مل کر مجھے محسوس ہوا کہ وہ کبھی غمگین اور فکر مند نہیں ہوئیں۔ ایک رات ہم لوگ آتش دان کے سامنے بیٹھے تھے۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ کیا آپ کو کبھی غم اور فکر حق ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ مجھے غم اور فکر پر قابو پانا اُس وقت آیا جب میں اپنے ہاتھوں سے بنائے ہوئے جہنم میں زندگی کے گیارہ سال گزار چکی تھی۔ انہوں نے بتایا کہ گھر سے نکلتی تو مجھے یہ وہم رہتا کہ کہیں استری تو جلتی نہیں

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے، آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

آٹھواں باب

ایک قانون جو آپ کے کئی غموں اور پریشانیوں کو ختم کر سکتا ہے۔

میری پرورش مسوری (امریکہ) کے ایک دیہاتی گھرانے میں ہوئی۔ ایک دن میں اپنی والدہ کے ساتھ جیریاں توڑتے توڑتے رونے لگا۔ والدہ نے پوچھا۔ ”ڈیل کیوں رہے ہو؟“ میں نے کہا ”ڈر لگتا ہے کہ کہیں میں زندہ دفن نہ ہو جاؤں۔“

میں اس زمانے میں بہت غمگین رہا کرتا تھا۔ بادل گر جتے تو میں ڈرتا کہ کہیں مجھ پر بجلی نہ گر پڑے۔ مجھے یہ بھی پریشانی تھی کہ مرنے کے بعد دوزخ میں جاؤں گا۔ یہ غم تھا کہ اگر لڑکیوں سے بات کی تو وہ میرا مذاق اڑائیں گی۔ یہ خیال بھی آتا تھا کہ کوئی لڑکی مجھ سے شادی نہیں کرے گی۔ سوچتا تھا کہ جب شادی ہوگی تو بیوی کے ساتھ گفتگو کا سلسلہ کیسے شروع کروں گا۔ غرض مجھے کئی طرح کے غم اور پریشانیاں تھیں۔

پانچ راتیں گزر گئیں لیکن میں صحیح سلامت ہوں بلکہ میرے ساتھی بھی صحیح سلامت ہیں۔
صرف دو سپاہی زخمی ہوئے وہ بھی جرموں کی بمباری سے نہیں بلکہ ہماری اپنی توپوں کے
گولوں کے ٹکڑے اڑ کر انہیں لگ گئے تھے۔

یہ دیکھ کر میں نے تہیہ کیا کہ میں فکرمند اور غمگین ہونے کی بجائے کوئی عملی کام
کروں گا۔ میں نے گولوں کے ٹکڑوں سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی خندق پر ٹکڑی کی موٹی
پھت ڈال لی۔ میں نے سوچا کہ اب خندق میں مجھے موت صرف اسی صورت میں آ سکتی
ہے جب جرموں کا بم میری خندق کی چھت پر آ کر گرے۔ حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ
خندق پر بم گرنے کا تناسب دس ہزار میں ایک سے بھی کم تھا۔ اس طرح دو راتوں تک غور
کرنے کے بعد میری طبیعت پُر سکون ہو گئی اور میں بموں کی بوچھاڑ میں اطمینان سے
سونے لگا۔ چنانچہ یاد رکھیں۔ اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو شکست دیں۔ آپ انہیں
شکست دینے کے لئے مندرجہ ذیل تیسرا قاعدہ بھی نہ بھولیں۔

اپنے دل سے پوچھیں کہ جس معاملے کی وجہ سے
آپ فکرمند اور غمگین ہیں۔ قانون تناسب کے تحت
اُس کے پیش آنے کے کتنے امکانات ہیں اور
امکانات ہیں بھی کہ نہیں۔

چھوڑ آئی۔ کہیں بچے گھر سے باہر نکل کر کسی گاڑی سے ٹکرا کر مر تو نہیں گئے۔ میں
بھاگ واپس پہنچتی تو دیکھتی کہ گھر میں ہر طرح سے خیریت ہے۔ میری اس قسم کی فکروں
وجہ سے میری پہلی شادی کا اختتام طلاق پر ہوا۔

میرے دوسرے شوہر وکیل تھے۔ وہ نہایت پرسکون رہتے اور اُن کو کبھی کوئی
پریشانی نہ کر سکتی۔ اُن کے ساتھ بھی میرا کم و بیش پہلے والا طریقہ رہا۔ کبھی میں ڈرتی کہ
ہماری گاڑی پھسل کر کسی گہری گھڈ میں نہ جا گرے۔ اگر ہم سیر و تفریح کے لئے کہیں جاتے
تو مجھے یہ ڈر رہتا کہ کہیں تیز ہوا سے ہمارا خیرہ نہ اڑ جائے اور ہم کسی حادثے کا شکار
ہو جائیں۔

میرے شوہر ہر بار مجھے سمجھاتے کہ تناسب کے قاعدے سے ان حادثات کے دور
ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ اگر گاڑی آہستہ آہستہ چل رہی ہو تو وہ پھسل نہیں سکتی
اور خیرے تو ماہر ترین گائیڈوں نے نصب کئے ہیں جن کے ہوا سے اڑنے کا سرے سے کوئی
امکان نہیں۔

مسز سالگر نے بتایا کہ اس جملے کی مدد سے کہ ”تناسب کے قاعدے سے ایسا ہونا
ممکن نہیں میری نوے فی صد فکریں اور پریشانیاں دور ہو گئیں“ اور میری زندگی کے بچے
میں سال ایسے آرام اور چین سے گزرے کہ بیان نہیں کر سکتی۔

فریڈرک جے ماسٹڈ بتاتے ہیں کہ جون 1944ء میں میں اوماہا ساحل کے قریب
ایسی خندق میں لیٹا ہوا تھا۔ ہماری کپتی نارمنڈی میں خدقوں میں پڑی تھی۔ میں نے سوچا
کہ کہیں یہ خندق میری قبر نہ بن جائے۔ باہر جرموں کی بمباری جاری تھی۔ میں نے ڈر
کے مارے پانچ راتیں بہت ہی بُری حالت میں جاگ کر گزاریں۔ محسوس ہو رہا تھا۔ کہ اگر
مجھے اس خندق سے رہائی حاصل نہ ہوئی تو میرا دماغ خراب ہو جائے گا۔ میں نے سوچا

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم
کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

نواں باب

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کر لیں

میں چھوٹا سا تھا۔ ایک دن لڑکوں کے ساتھ کھیل کود میں مصروف تھا۔ کھڑکی پر
پاؤں رکھ کر نیچے اترنے کی کوشش کے دوران میرے بائیں ہاتھ کی انگلی کا چھلا کیل میں
انک گیا اور جب میں نے چھلا لگا تو انگلی جسم سے جدا ہو گئی۔

میں رونے چلانے لگا اور ہوش و حواس کھو بیٹھا۔ مجھے یقین تھا کہ میں زندہ نہیں
بچوں گا۔ لیکن جب ہاتھ اچھا ہو گیا تو پھر مجھے اس کا کبھی خیال نہ آیا۔ کیونکہ میں نے ذہنی
طور پر اس صورت حال سے سمجھوتہ کر لیا تھا۔

اب میں نے گزر جاتے ہیں مجھے کسی خیال نہیں آتا کہ میرے ایک ہاتھ میں صرف
ایک انگوٹھا اور تین انگلیاں ہیں۔

میں نے ایک لفٹ چلانے والے کو دکھا جس کا بائیں ہاتھ کلائی سے کٹا ہوا تھا۔
میں نے پوچھا تمہیں دشواری تو نہیں پیش آتی۔ کہنے لگا کہ نہیں بالکل نہیں چونکہ میں نے

شادی نہیں کی اس لئے کبھی کبھار سوئی میں دھاگہ ڈالتے ہوئے اس کا خیال آ جاتا ہے۔

حیرت کی بات ہے کہ ہم حالات سے کس قدر جلد سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔ جب ہم
انہیں بدل نہیں سکتے تو ان پر رضامند ہو جاتے ہیں اور انہیں بھول جاتے ہیں۔
ایسٹرمڈم میں پندرہویں صدی کے ایک گرجے میں ایک عبارت کندہ ہے جو مجھے
اکثر یاد آتی ہے۔

”یہ اسی طرح ہے، کسی اور طرح نہیں ہو سکتا“

اگر ہم اپنی کھچلی میں تیس برس کی زندگی پر نگاہ ڈالیں تو ہمیں بہت سے ایسے
ناخوشگوار واقعات یاد آئیں گے جن پر یہ مشل صادق آتی ہے کہ یہ اسی طرح ہونے تھے
کسی اور طرح نہیں ہو سکتے تھے۔ اب ہماری مرضی ہے کہ ہم ان حالات کو ناگزیر سمجھ کر
تحلیم کر لیں یا ان پر کڑھتے رہیں۔ اپنی زندگی کو برباد کر لیں اور اعصابی امراض کا شکار ہو
جائیں۔

مشہور فلسفی ولیم جیمز نے کہا ہے کہ ”جو چیز جس طرح ہے اُس کو بخوشی قبول کر لو۔

بدقسمتی کے نتائج پر قابو پانے کا پہلا ذریعہ یہ ہے کہ جو ہو چکا ہے اس پر رضامند ہو جاؤ“

یہ راز الزبتھ کوئی کو بہت دشواریوں کے بعد معلوم ہوا۔ انہوں نے مجھے جو خط لکھا
لاحظہ ہو۔

عین اس دن جب امریکہ میں افریقی فتوحات پر خوشیاں منائی جا رہی تھیں۔ مجھے
تھکے جنگ کا تار ملا کہ میرا بھتیجا جو مجھے بہت عزیز تھا۔ میدان جنگ میں لاپتہ ہے اور
تھوڑی دیر بعد ایک اور تار ملا کہ وہ جنگ میں مارا گیا ہے۔

میں اس صدمے سے پیار پڑ گئی۔ دنیا میرے لئے تاریک ہو گئی۔ اس نتیجے کی میں
نے خود پرورش کی تھی اور وہ مجھے بہت ہی عزیز تھا۔ اُس کی عین جوانی میں موت نے مجھے

ہر چیز سے متفرک کر دیا۔ میں نے لوگوں سے ملنا جلتا بالکل بند کر دیا۔ غم بڑھتے بڑھتے اس حد تک پہنچ گیا کہ میں نے یہ طے کر لیا کہ ملازمت چھوڑ کر گوشہ تہائی میں رو کر زندگی گزار دوں گی۔

میں استعفیٰ دینے سے قبل میز صاف کر دی تھی کہ مجھے ایک خط ملا جو میرے مرحوم بھتیجے نے چند سال پہلے میری والدہ کے انتقال کے موقع پر مجھے لکھا تھا۔ ”بے شک وہ ہمیں بہت یاد آئیں گی۔ خاص طور پر آپ کو۔ مگر مجھے یقین ہے کہ آپ اپنی زندگی کے معمول کو جاری رکھیں گی۔ زندگی کے بارے میں آپ کا نظریہ آپ کی مدد کرے گا جس کی آپ نے مجھے بھی تعلیم دی تھی۔ مجھے ہمیشہ یاد رہے گا کہ آپ نے مجھے یہ تعلیم دی تھی کہ ”ہمیشہ سکرانے رہو اور زندگی میں جو بھی حالات پیش آئیں ان کا مردانہ وار مقابلہ کرو۔“

میں نے وہ خط کئی بار پڑھا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے میرا بھتیجا میرے پاس کھڑا ہے اور کہہ رہا ہے کہ جن باتوں کی آپ نے مجھے تعلیم دی تھی آپ خود ان پر عمل کیوں نہیں کرتیں۔ ثابت قدم رہیں، ان غموں کو سکرانٹ میں چھپا لیجئے اور اپنے کام کرتے جاییں۔ میں نے استعفیٰ نہیں دیا اور اپنے دل کو سمجھانے لگی کہ جو ہونا تھا ہو چکا۔ میں اسے بدل نہیں سکتی۔ میں اپنے بھتیجے کی خواہش پوری کروں گی۔ میں کام کر سکتی ہوں اور کام کرتی رہوں گی۔

اب میں بے حد مصروف زندگی گزار رہی ہوں۔ میں نے نوہ خوانی ترک کر دی ہے۔ فیس بول کر دن گزارتی ہوں۔ میرا بھتیجا زندہ ہوتا تو وہ بھی اسے پسند کرتا۔ میں نے تقدیر سے مصالحت کر لی ہے۔ میری زندگی اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ مکمل اور بھرپور ہے۔

البتہ کوئی کو زندگی میں جو تجربہ حاصل ہوا کسی نہ کسی مرحلے پر ہمیں بھی اس سے

گزرنا ہے۔ یعنی ہمیں بھی ناگزیر حالات پر رضامند ہو کر ان سے سمجھوتہ کرنا ہو گا۔

صرف حالات ہی ہمیں خوش یا غمگین نہیں بناتے۔ خوشی اور غم کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم حالات سے کیا اثر قبول کرتے ہیں۔

حضرت عیسیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ آسمانی بادشاہت ہمارے اندر ہے اور ہمیں دوزخ بھی ہے۔

جب کوئی علاج نہ ہو تو ہم غموں اور مصائب کو برداشت کر کے ان پر فتح پا سکتے ہیں۔ بظاہر یہ ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہمارے اندر حیرت انگیز طاقت ہے۔ اگر ہم اس طاقت کو استعمال کریں تو یہ ہماری مشکلات کو ختم کر دیتی ہے۔ انسان جتنا کھٹکتا ہے اس سے زیادہ مضبوط ہے۔

مرحوم بوتھ نارنگ ٹن کہا کرتے تھے کہ میں زندگی میں اندھے پن کے سوا تمام مصائب برداشت کر سکتا ہوں۔ قدرت کی ستم ظریفی دیکھئے کہ جب وہ ساٹھ سال کے تھے تو اندھے ہو گئے یعنی جس بات کو وہ ناقابل برداشت سمجھتے تھے وہی انہیں پیش آئی۔

کیا انہوں نے ہمت ہار دی؟ ہرگز نہیں۔ انہیں خود توجہ تھا کہ وہ کس طرح ہشاش بشاش رہے اور ہنسنے ہنسانے والی باتیں کرتے۔ مثلاً آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا رہا ہو تا تو کہتے ”لیجئے دادا جان پھر تشریف لے آئے۔ معلوم نہیں ایسی اچھی صبح کہاں جا رہے ہیں۔“

ایسی ہمت اور بہادری کو تقدیر کس طرح شکست دے سکتی ہے۔ نارنگ ٹن کہا کرتے کہ اندھے پن کے اس تجربے نے ان کو تقدیر پر راضی رہنے کا سبق دیا اور یہ سکھایا کہ زندگی میں مصائب کیسے برداشت کئے جائیں۔

مشہور شاعر جان ملٹن پر جو حقیقت منکشف ہوئی تھی وہ ان پر بھی منکشف ہوئی یعنی

اندرھا ہونا مصیبت نہیں۔ اندھے بن کو برداشت نہ کر سکتا مصیبت ہے۔“

میری ان باتوں سے آپ یہ نہ سمجھیں کہ میں آپ کو ہر مصیبت کے آگے گردن جھکا دینے کا درس دے رہا ہوں۔ ہر گز نہیں۔ میں تقدیر کا قائل نہیں ہوں۔ جب تک کامیابی کی ذرا سی بھی امید ہو، ہمیں کامیابی کے لئے لڑنا چاہیے لیکن جب عقل بتائے کہ آپ حالات کو تبدیل نہیں کر سکتے تو پھر میری آپ سے یہ درخواست ہوگی کہ خدا کے لئے عقل سے کام لیں۔ جو چیز ممکن نہیں اس کے لئے جان کو ہلکان کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے مرحوم ڈین ہاکس کہتے تھے کہ انہوں نے بچوں کے ایک مشہور گیت کو اپنے پسندیدہ اقوال میں شامل کر لیا ہے۔ گیت کی چند سطور ملاحظہ فرمائیے۔ ”سورج کے نیچے ہر بیماری کی دوا دیا تو موجود ہے یا موجود نہیں۔ اگر کوئی دوا ہے تو اسے حاصل کرنے کی کوشش کرو اور اگر نہیں تو صبر کرو۔“

کرائسٹر کارپوریشن کے صدر کیرلر سے جو ایک اعلیٰ درجے کے بزنس مین ہیں جب میں نے پوچھا کہ آپ غم اور فکر سے کیسے محفوظ رہتے ہیں تو انہوں نے جواب دیا۔ ”جب کوئی مشکل معاملہ درپیش ہوتا ہے تو میں جو کچھ کر سکتا ہوں کرتا ہوں لیکن اگر میں کچھ نہیں کر سکتا تو اس کو فوراً حافظہ سے محو کر دیتا ہوں۔ میں مستقبل کی فکر نہیں کرتا کیونکہ مستقبل کے بارے میں کوئی شخص بھی پہلے سے نہیں بتا سکتا۔“

آپ کو شاید معلوم ہو کہ ناز بناتے والوں نے شروع میں ایسے ناز بنائے تھے جو سڑک کے دھکوں کا مقابلہ کر سکیں۔ لیکن وہ بہت جلد پھٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے۔ اس کے بعد ایسے ناز بنائے گئے جو دھکوں کو جذب کر سکیں۔ یہ ناز کامیاب رہے۔ اگر ہم بھی زندگی کی تھرلی سڑک کے دھکوں اور جھکوں کو جذب کرنا سیکھ لیں تو ہماری عمر بھی زیادہ ہو

جائے اور جب ہموار سڑک ملے تو اس پر چلنے میں ہمیں زیادہ آرام محسوس ہو۔

جب سقراط کو جج بولنے کی پاداش میں زہر کا پیالہ پینا پڑا تو جیل کے داروغہ نے جو سقراط سے ہمدردی رکھتا تھا اس سے کہا ”جو معاملہ اٹل ہے اُس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے“ سقراط نے ایسا ہی کیا اور موت کو سکون اور صبر کے ساتھ قبول کر لیا۔

”جو معاملہ اٹل ہے اس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے“ ایسے الفاظ ہیں جن کی آج کے بڑے آشوب و درد میں سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

میں گزشتہ آٹھ سال سے غم اور فکر دور کرنے کے موضوع پر کافی مطالعہ کر چکا ہوں۔ اس مطالعہ کے بعد ایک جملے میں جو نصیحت مجھے ملی ہے وہ آپ بھی سن لیجئے۔ یہ الفاظ اس قائل قبول ہیں کہ آپ انہیں آئینے کے قریب لکھ کر لگائیں اور ہر روز صبح منہ دھوتے وقت ان کو پڑھیں۔ یہ دعا ڈاکٹر رائن ہولڈنائی بھر کی لکھی ہوئی ہے۔

”اے اللہ مجھے سکون عطا فرما کہ میں جن چیزوں کو نہیں بدل سکتا ان کو قبول کر لوں اور جرات عطا فرما کہ جن کو بدل سکتا ہوں ان کو بدل دوں اور عقل عطا فرما کہ دونوں کے درمیان تمیز کر سکوں۔“

چنانچہ یاد رکھیں: اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی آپ کو شکست دے، اس کو شکست دینے کا چوتھا قاعدہ یہ ہے:

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کر لیں

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

دسواں باب

اپنے نقصان کی حد مقرر کر لیں

امریکہ کے سٹے بازار میں بعض لوگ ایک بہت اچھا طریقہ استعمال کرتے ہیں اور نقصان سے محفوظ رہتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قصہ مجھے چارلز رائٹس نے سنایا۔

میں ٹیکساس سے بیس ہزار ڈالر لے کر نیو یارک پہنچا۔ یہ رقم میرے دوستوں نے مجھے دی تھی تاکہ اس سے سٹے کا کاروبار کروں۔ میرا خیال تھا کہ میں سٹے کے کاروبار سے اچھی طرح واقف ہوں۔ لیکن ہوا یہ کہ مجھے نقصان ہوتا چلا گیا اور میری تمام رقم ضائع ہو گئی۔

اپنی بربادی کے بعد میں نے اپنی غلطیوں کا جائزہ لیا اور یہ طے کیا کہ جب تک مجھے اس کاروبار کے بارے میں اچھی طرح معلوم نہ ہو جائے میں اس میں قدم نہ رکھوں گا۔ میں نے ایک صاحب کو تلاش کیا جو سٹے کے کاروبار میں کئی برسوں سے بہت ہی کامیاب طے آ رہے تھے۔ اُن کا نام برٹن ایلس کا سلو تھا۔

سز برٹن ایلس کا سلو نے مجھے تجارت کا ایک ایسا اصول بتایا جسے میں ایک نہایت ہی اہم اصول سمجھتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں جو بھی کاروبار کرتا ہوں اُس پر نقصان کی

حد مقرر کر لیتا ہوں۔ مثلاً جب میں کوئی شاک 50 ڈالر فی شیئر کے حساب سے خریدتا ہوں تو اُس کے نقصان کی حد 45 ڈالر مقرر کر دیتا ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بازار میں شیئرز (Shares) کی قیمت گرنے لگے اور قیمت خرید سے پانچ ڈالر کم ہو جائے تو میری ہدایت کے مطابق شیئرز فوراً فروخت کر دیئے جاتے ہیں اور اس طرح میرا نقصان پانچ ڈالر فی شیئر کی حد سے آگے نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بعض اوقات غلطیوں کے باوجود مجھے کافی منافع ہوتا ہے۔

چارلز رائٹس کا کہنا ہے کہ میں نے فوراً اس اصول کو پلے باندھ لیا اور اب تک اس پر عمل کر رہا ہوں۔ اس اصول کی مدد سے میں نے ہزار ہا ڈالر کمائے ہیں۔

کچھ عرصہ بعد مجھے خیال آیا کہ نقصان کی حد مقرر کرنے کا اصول کاروبار کے علاوہ غم اور فکر پر قابو پانے کے لئے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ چنانچہ میں نے ہر قسم کی ذہنی پریشانی میں نقصان کی ایک حد مقرر کر لی جس کا حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوا۔

مثال کے طور پر ایک دوست میرے ساتھ دوپہر کا کھانا کھاتا تھا لیکن وہ ہمیشہ آدھ گھنٹہ دیر سے آتا۔ آخر میں نے اس سے کہا کہ مسٹر بل میں نے تمہارے انتظار میں نقصان کی حد دس منٹ مقرر کی ہے۔ آئندہ اگر تم دس منٹ سے زیادہ دیر کرو گے تو میں تمہارا مزید انتظار نہیں کروں گا اور کھانا کھا کر ہوٹل سے جا چکا ہوں گا۔

آج میں سوچتا ہوں کہ کاش مجھے نقصان کی حد مقرر کرنے کا راز برسوں پہلے معلوم ہوتا تو میں کتنی ہی ذہنی پریشانیوں اور نقصانات سے محفوظ رہتا۔ مجھے اتنا بھی شعور نہیں تھا کہ جن معاملات سے میرا سکون برباد ہو جاتا تھا اُن کے بارے میں صحیح صحیح اندازہ کرتا اور کہتا کہ دیکھو ذیل کاریگی، یہ معاملہ صرف اتنی ہی زحمت کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

ایڈتھ کو سمجھنا بھینس کے آگے مین بجانے کے مترادف تھا۔

ہاری خالہ ایڈتھ نے ایک معمولی بات کی بہت زیادہ قیمت ادا کی۔ انہوں نے ایک ریش کے عوض زندگی کے پچاس 50 سال دے دیے۔ فرینکلن کہتے ہیں کہ انسان کو دنیا میں مسیحیتیں زیادہ تر اس لئے برداشت کرنا پڑتی ہیں کہ وہ قیمت کا غلط اندازہ لگاتا ہے اور کسی چیز کی جتنی قیمت ہونی چاہیے اس سے کہیں زیادہ قیمت ادا کرتا ہے۔

ٹالسٹائی نے بھی یہی غلطی کی تھی۔ وہ دنیا کے بہترین ناولوں کے مصنف تھے اور ان کی شہرت کا یہ عالم تھا کہ ان کے گھر پر مداحوں کا ایک ہجوم رہتا تھا۔ جو لفظ ان کی زبان سے نکلتا فوراً قلم بند کر لیا جاتا تھا جیسے ان کے الفاظ الہام کا درجہ رکھتے ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ جہاں تک گھریلو زندگی کا تعلق ہے ٹالسٹائی میں ستر 70 سال کی عمر میں بھی وہ عقل نہ تھی جو فرینکلن میں سات سال کی عمر میں تھی۔

ٹالسٹائی نے جس خاتون سے شادی کی تھی اُس سے وہ بڑی محبت کرتے تھے۔ دونوں میاں بیوی خدا کا شکر ادا کرتے کہ اُس نے انہیں رشتہ ازدواج میں منسلک کر دیا لیکن وہ خاتون ذرا خشکی مزاج تھی وہ ہمیشہ ٹالسٹائی کو شک کی نگاہ سے دیکھتی اور ہمیں بدل بدل کر اُن کا پیچھا کرتی۔ رفتہ رفتہ میاں بیوی کے تعلقات انتہائی کشیدہ ہو گئے۔

ٹالسٹائی روزنامہ لکھنے کے عادی تھے۔ وہ اپنی ڈائری میں تمام اہرام اپنی بیوی پر عائد کرتے تھے۔ اس کا رد عمل یہ ہوا کہ بیوی نے بھی روزنامہ لکھنا شروع کر دیا جس میں شوہر کو پکا بد معاش قرار دیا اور ایک ناول بھی لکھا جس میں ٹالسٹائی کو گھریلو زندگی میں خست ظالم اور خود غرض ثابت کیا اور اپنی ذات کو بے گناہ اور مظلوم قرار دیا۔

دونوں کو اس بات کی بہت فکر تھی کہ آنے والی نسلوں پر اپنی معنای جانت کریں لیکن کیا ہمیں ذرہ بھر بھی اس بات کی پرواہ ہے کہ دونوں میں سے غلطی کس کی تھی۔ ہم لوگوں

لیکن پھر بھی میں خوش قسمت تھا کہ زندگی کے انتہائی اہم مسئلے کے سلسلے میں میں نے لاشعوری طور پر یہ اصول استعمال کیا۔ میرا ارادہ تھا کہ میں اپنی زندگی ناول لکھنے میں گزاروں اور تھامس ہارڈی جیسے عظیم ناول نگاروں کا ہمسر بنوں۔ اس شوق میں میں نے ایک ناول ”طوفانِ برف“ لکھا۔ یہ ناول بالکل ناکام رہا۔

جب میرے ایڈٹ نے بتایا کہ یہ کتاب بالکل بیہودہ ہے اور مجھ میں ناول نویسی کی صلاحیت نہیں تو میرا دل ڈوب گیا۔ کئی ہفتے میں سخت پریشان رہا۔ اس وقت تک میں نے یہ فقرہ نہیں سنا تھا کہ غم پر نقصان کی حد مقرر کر لو۔ لیکن اب ماضی پر نگاہ ڈالو تو محسوس ہوتا ہے کہ میں نے اس فقرے پر عمل کیا۔ یعنی میں نے ناول نویسی میں صرف ہونے والے دو سال یہ کہہ کر نظر انداز کر دیے کہ یہ زندگی کا ایک تجربہ تھا۔ بعد میں میں انگلستان سے امریکہ واپس چلا آیا اور اپنی باتوں کی کلاں بھر شروع کر دی اور فرصت کے اوقات میں سوانح عمریاں اور اس قسم کی کتابیں لکھنا شروع کر دیں جیسی کہ آپ اس وقت پڑھ رہے ہیں۔ اس کے بعد میں نے کبھی ناول لکھنے کا نام بھی نہ لیا۔

میری خالہ ایڈتھ اور خالو فریک کی زندگی بہت تنگ دستی سے گزر رہی تھی لیکن میری خالہ کو شوق تھا کہ گھر کو آرائشی چیزوں اور پردوں سے سجائے۔ خالہ نے یہ چیزیں ایک دکان سے قرض پر خرید لیں۔ خالو فریک کو جو کسان تھے۔ قرضے کے نام سے دھت ہوئی تھی۔ انہوں نے دکاندار کو مع کر دیا کہ آئندہ وہ خالہ کو قرض نہ دے۔ خالہ کو جب یہ معلوم ہوا تو انہوں نے قیامت برپا کر دی۔ وہ پچاس سال بعد بھی اس معاملے پر جتنی چلاتی تھیں۔ آخری مرتبہ جب انہوں نے یہ قسم بیان کیا تو ان کی عمر اتنی سال تھی۔ میں نے ان سے کہا خالہ ایڈتھ خالو فریک نے آپ کو ذلیل کر کے بہت بُرا کیا لیکن ذرا سوچئے کہ پچاس سال بعد بھی اس کا شکوہ کرنا خالو فریک کے قصور سے زیادہ برا ہے۔“ مگر خالہ

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم
کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

گیارہواں باب

لکڑی کے برادے کو آرسی سے چیرنا بیکار ہے

خدا کی اس زمین پر ماضی سے فائدہ اٹھانے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ
اس طرح کہ ہم بچھلی غلطیوں کا سکون اور اطمینان سے جائزہ لیں اور اس تجربے سے جو
سبق حاصل ہوا اسے لیے باندھ لیں اور غلطیوں کو فراموش کر دیں۔ زندگی میں کئی غلطیاں
کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ میں آدمیوں کو ان کے فائدے کی باتیں بتانا
آسان ہے لیکن اگر ان میں آدمیوں میں آپ خود بھی شامل ہوں تو اپنی ہی بتائی ہوئی
باتوں پر عمل کرنا مشکل ہے۔

میرا بہت جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایلن سائڈرز کی طرح دانشمندانہ ہائی سکول میں
ڈاکٹر پال برینڈ وائن کا شاگرد ہوتا اور ان سے کچھ سیکتا۔

مسٹر سائڈرز کہتے ہیں کہ ان کے حفظانِ صحت کے استاد ڈاکٹر برینڈ وائن نے انہیں
زندگی کے بارے میں بہترین سبق دیے۔ وہ بتاتے ہیں کہ میں لڑکا تھا لیکن اس عمر میں بھی
غمگین رہتا تھا۔ میں اپنی غلطیوں پر بہت شرمندہ رہتا اور بہت رنج کرتا تھا۔ امتحان دینے

کے پاس اتنا وقت ہی کہاں ہے کہ ان باتوں کی چھان بین کریں۔

مگر خود نالاشائی اور ان کی بیوی نے معمولی باتوں کی بہت بڑی قیمت ادا کی کیونکہ
انہیں قیمتوں کا صحیح اندازہ نہ تھا۔ انہوں نے اپنے معاملات میں نقصان کی حد مقرر نہیں کی
تھی۔ انہیں یہ معلوم نہ تھا کہ ازدواجی زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتیں اور اختلافات اتنے اہم
نہیں کہ ان کے عوض اپنا سکھ جتن برباد کر دیا جائے۔

پس اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو گھست دیں، ان کو گھست دینے کا پانچواں
قاعدہ یہ ہے۔

اپنی زندگی کو ایک دولت تصور کریں۔ اگر کبھی اس دولت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو
یعنی آپ کی صحت اور امن و سکون میں غلغلہ پیدا ہو رہا ہو تو اپنے دل سے یہ تین سوال
پوچھیں۔

- 1- جو معاملہ درپیش ہے اس کی اہمیت کیا ہے؟
- 2- اس معاملے میں کس حد تک نقصان برداشت کیا جاسکتا ہے؟
- 3- کیا آپ ضرورت سے زیادہ قیمت تو ادا نہیں کر رہے؟

لکڑی کاٹی ہے“ کئی طلباء نے ہاتھ کھڑے کئے۔ اس کے بعد انہوں نے پوچھا کہ آپ میں کتنے نوجوانوں نے لکڑی کے برادے کو آری سے چیرا ہے؟“ تمام طلباء خاموش رہے اور کسی نے جواب نہ دیا۔

سرٹیفڈ نے کہا ”بے شک لکڑی کے برادے کو آری سے نہیں چیرا جاسکتا کیونکہ وہ تو پہلے ہی چیرا ہوا ہوتا ہے۔ جب آپ گزری ہوئی باتوں اور ماضی کے واقعات پر رنج اور افسوس کرتے ہیں تو گویا آپ برادے میں آری چلاتے ہیں۔“

مشہور کھلاڑی کوئی میک کی عمر 81 سال تھی جب اُن سے پوچھا گیا کہ کیا آپ نے کھیلوں میں ہار کر کبھی افسوس کیا تو انہوں نے کہا کہ ہاں پہلے کیا کرتا تھا۔ مگر عرصہ ہوا اس حالت سے نجات مل گئی۔ مجھے معلوم ہوا کہ رنج اور افسوس کا کوئی فائدہ نہیں۔ جب پانی گھاٹی میں بہہ جائے تو اس سے پن چلنے نہیں چل سکتی۔ جو ہو گیا سو ہو گیا اور جو گزر گیا سو گزر گیا۔

تاریخ اور سوانح عمریوں کے مطالعہ کے دوران مجھے بڑی حیرت ہوئی اور میری ہمت میں بہت اضافہ ہوا جب مجھے معلوم ہوا کہ بعض شخصیات نے کس طرح اپنے غموں اور پریشانیوں کو بکسر بھلا دیا اور دردناک مصیبتوں کو فراموش کر کے زندگی ہنسی خوشی گزار دی۔

بلادبہ آنسو بہانے سے کچھ فائدہ نہیں۔ ہم سے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں سرزد ہو سکتی ہیں۔ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جس نے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں نہ کی ہوں۔ یہ نہیں جیسا آدمی بھی اپنی ایک جہانی جنگوں میں ناکام رہا۔ اس لئے ہم کو ساقواں قاعدہ یاد رکھنا چاہیے۔

”لکڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بے کار ہے“

کے بعد میں پریشان رہتا کہ کامیاب ہوں گا یا نہیں۔ جو کام کر چکا ہوتا اس کے بارے میں سوچتا رہتا کہ مجھے یہ کام کسی دوسری طرح کرنا چاہیے تھا۔ اگر کوئی بات کرتا تو بعد میں پریشان رہتا کہ مجھے یہ بات نہیں کرنی چاہیے تھی بلکہ کچھ اور کہنا چاہیے تھا۔

ایک روز صبح کو ہم تمام طالب علم لیبارٹری میں گئے۔ دیکھا کہ ڈاکٹر بریڈن وائٹ بیٹھے ہیں اور قریب ہی دودھ کی بوتل رکھی ہے۔ ہمیں دودھ کی بوتل کی موجودگی پر بہت حیرت ہوئی کہ لیبارٹری میں دودھ کا کیا کام۔ ڈاکٹر بریڈن وائٹ سبق پڑھاتے ہوئے اچانک کھڑے ہوئے اور ہاتھ مار کر بوتل نیچے گرا دی اور بلند آواز سے کہا۔ ”مگرے ہوئے دودھ کے لئے روتا بے کار ہے۔“

اس کے بعد انہوں نے ہمیں قریب بلایا اور ٹوٹی ہوئی بوتل دکھا کر کہا ”اچھی طرح دیکھو۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ سبق تمہیں ہمیشہ یاد رہے۔ دودھ بہہ چکا ہے۔ اچھی طرح دیکھو کہ تمام کا تمام دودھ تالی کے راستے بہہ گیا ہے۔ تم کتنی ہی کوشش کرو، افسوس کرو، بال نوچو مگر اب دودھ کا ایک قطرہ بھی واپس نہیں لاسکتے۔ ذرا سی احتیاط اور ذور اندیشی سے یہ دودھ بچ سکتا تھا مگر اب کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مجبوری ہے۔ اب اگر ہم کچھ کر سکتے ہیں تو صرف اتنا کہ نقصان کو قطعی طور پر فراموش کر دیں اور کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں۔“

کئی سال ہوئے سکول میں جو کچھ پڑھا تھا حافظے سے اتر چکا ہے لیکن یہ جھوٹا سا سبق اب تک دماغ میں محفوظ ہے۔ میں یہ کہوں گا کہ سکول کے چار سال کے عرصہ میں مجھے زندگی گزارنے کا اس سے بہتر عملی طریقہ معلوم نہ ہو سکا۔ میں نے یہ سبق سیکھا کہ جہاں تک ممکن ہو دودھ کو گرنے نہ دوں لیکن دودھ گر جائے تو پھر اس کو فراموش کر دوں۔

مرحوم فریڈلرٹز ایک مشہور اخبار کے ایڈیٹر تھے۔ ایک مرتبہ انہوں نے کالج کی ایک کلاس سے خطاب کرتے ہوئے پوچھا ”آپ میں سے کتنے نوجوانوں نے آری سے

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

بارہواں باب

چند الفاظ جو آپ کی زندگی میں انقلاب لا سکتے ہیں

کئی سال ہوئے مجھ سے ریڈیو پر سوال کیا گیا کہ آپ نے اپنی زندگی میں سب سے بڑا کیا سبق حاصل کیا ہے؟

میرے لئے اس سوال کا جواب دینا مشکل نہ تھا۔ مجھے زندگی میں جو سب سے بڑا سبق ملا وہ یہ تھا کہ انسان کی زندگی میں اس کے خیالات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر مجھے یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیا سوچتے ہیں تو مجھے یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کیا ہیں کیونکہ ہمارا وجود ہمارے خیالات کی پیداوار ہے۔ لہذا ہماری زندگی کا واحد مسئلہ صحیح خیالات کا انتخاب ہے۔

اگر ہم خوشی کے خیالات رکھتے ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ اگر پریشانی کے خیالات پر توجہ دیں گے تو پریشان اور غمگین رہیں گے۔ خوف کے خیالات پر توجہ دیں گے تو خوفزدہ رہیں گے۔ اگر بیماری کا سوچیں گے تو بیمار ہو جائیں گے اور اگر ناکامی کے خیالات کے لئے اپنے ذہن کا دروازہ کھلا رکھیں گے تو ناکام رہیں گے۔

تیسرے حصہ کا خلاصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

تاکہ نمبر 1۔ اپنے آپ کو مصروف رکھیں اور دل و دماغ سے فکر اور پریشانی کو نکال دیں۔ غمگین اور پریشان لوگوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ وہ کام میں مصروف رہیں۔

تاکہ نمبر 2۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کر دیں۔ معمولی باتوں کے لئے اپنے ہنسنے کی جگہ کو برباد نہ کریں۔

تاکہ نمبر 3۔ اپنے غموں اور پریشانیوں سے نجات پانے کے لئے تناسب کا قاعدہ استعمال کریں اور دل سے پوچھیں کہ اس معاملے کے وقوع پذیر ہونے کے کتنے امکانات ہیں۔

تاکہ نمبر 4۔ ناگزیر حالات سے کھمبہ نہ کر لیں۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ کسی معاملے میں آپ بے بس ہیں اور صورتحال کو بدل نہیں سکتے تو آپ دل سے کہیں کہ یہ معاملہ اسی طرح ہوتا تھا کسی اور طرح ممکن نہ تھا۔

تاکہ نمبر 5۔ اپنے غم اور پریشانی پر نقصان کی حد مقرر کر لیں۔ یہ اندازہ کریں کہ یہ معاملہ کتنی فکر اور پریشانی کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔

تاکہ نمبر 6۔ جو کچھ ہو چکا ہے اس پر فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔ گلاری کے بارے کو آری سے چیرنا بیکار ہے۔

ہاں کا ڈھانچہ تھی۔ اس عورت یعنی مسز گلودر نے کہا کہ مجھے ایک ایسے مکان کی تلاش ہے جہاں میں غور و فکر کر کے ایک بہت بڑے مسئلے کو حل کر سکوں۔

مسز ویسٹر نے اس سے کہا کہ یہیں ٹھہر جاؤ۔ میں اتنے بڑے گھر میں بالکل اکیلی ہوں۔ مسز گلودر اس گھر میں غیر معینہ عرصہ تک قیام کر سکتی تھیں لیکن ایک روز اچانک مسز ویسٹر کا مادام آپہنچا اور بہت خفا ہوا۔ اُس نے کہا کہ اس گھر میں بھکاریوں کے لئے کوئی جگہ نہیں۔ یہ کہہ کر اس نے مسز گلودر کو گھر سے باہر نکال دیا۔ باہر موسلا دھار بارش ہو رہی تھی۔ وہ عورت کچھ دیر تو سردی میں کھڑی کا پتی رہی پھر آگے بڑھ گئی۔

اس سے آگے اس واقعہ کا حیرت انگیز حصہ شروع ہوتا ہے۔ اس بھکاریوں کے ہاتھوں ایک بہت بڑا کام ہونے والا تھا۔ کرۂ ارض پر اگر کوئی عورت مثبت خیال کی طاقت سے دنیا پر اثر انداز ہوئی تو وہ رتبے میں اس عورت سے بڑی نہیں ہو سکتی۔ وہ کریمیں سائنس کی موجد ہے اور اس کے ماننے والوں کی تعداد کئی ملین ہے۔ دنیا اسے میری بیکراڈی کے نام سے جانتی ہے۔

اس عورت نے اپنی زندگی میں دکھوں اور مصیبتوں کے سوا کچھ نہ دیکھا تھا۔ پہلا شوہر شادی کے تھوڑے ہی عرصے بعد انتقال کر گیا۔ دوسرا شوہر ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا۔ صرف ایک بیٹا تھا وہ بھی لاپتہ ہو گیا اور 31 سال بعد ملا۔

مسز ایڈی نے اپنی بیماریوں کی وجہ سے برسوں تک ایک مسئلے یعنی دل و دماغ کے علاج پر غور کیا۔ لیکن اُن کی زندگی میں اہم ترین موڑ اُس وقت آیا جب وہ برف پر سے پھسل گئیں اور اُن کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ آئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ کوئی معجزہ ہی جان بچا سکتا ہے اور اگر جان بچ بھی گئی تو یہ چلنے کے قابل نہ ہوں گی۔

بستر مرگ پر لیٹے ہوئے اس خاتون نے انجیل کھولی اور اُن کے کہنے کے مطابق

مجھے اچھی طرح معلوم ہے کہ زندگی کوئی آسان چیز نہیں لیکن میں پر زور طریقے سے آپ کو یقین کرتا ہوں کہ زندگی میں آپ کا طرز عمل منفی نہیں بلکہ مثبت ہونا چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ ہم کو اپنے مسائل کا خیال رکھنا چاہیے لیکن فکر مند اور پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

لاویل تھامس نے دنیا کے مختلف حصوں میں تاریخی نوعیت کی جو تصویریں اتاری تھیں کسی زمانے میں ان کی نمائش سے لندن اور تمام دنیا میں سنسنی پیدا ہو جاتی تھی۔ لیکن بے در پئے حادثات نے لاویل تھامس کو بالکل مفلس بنا دیا اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ وہ قرضوں کے بوجھ تلے دب گئے۔ بے شمار پریشانیوں کے باوجود لاویل تھامس غمگین اور فکر مند نہیں تھے۔ وہ ہر روز صبح جب باہر نکلتے تو ایک پھول خرید کر شبن میں لگا لیتے۔ اُن کی گردن اونچی ہوتی اور چال میں تیزی ہوتی۔ اُن کے خیالات مثبت اور بہادرانہ تھے۔ انہوں نے شکست کے ہاتھوں شکست تسلیم نہ کی۔ اُن کے نزدیک کھیل میں شکست معمولی بات تھی۔ ایسی شکست انسان کی تعلیم کے لئے ضروری ہے اور اس کے بغیر چوٹی پر پہنچنا مشکل ہے۔

ہمارا ذہنی رجحان ہماری جسمانی قوتوں کو ناقابل یقین حد تک بڑھا سکتا ہے۔ اور انہیں کم بھی کر سکتا ہے۔ ہمارے ذہنی رجحان میں بلا کی قوت ہے اور یہ بات علم نفسیات نے ثابت کر دی ہے۔

میں امریکہ کی تاریخ کا ایک حیرت انگیز واقعہ بیان کرتا ہوں جس سے آپ کو مثبت خیالات کی طاقت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔ امریکہ میں خانہ جنگی کے اختتام کا زمانہ تھا۔ استویر کی ایک سردرات تھی۔ ایک بے سہارا اور مصیبت زدہ عورت نے مدد و سہارا کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ مدد ویسٹر نے دروازہ کھولا تو باہر ایک عورت کھڑی تھی جو بہت ہی کمزور اور تقریباً

کسی آسمانی قوت نے ان کو یہ عبارت پڑھنے کی ہدایت کی۔

”اور دیکھو لوگ ایک بیمار کو بستر پر ڈال کر اس کے پاس لائے اور صبح نے بیمار سے کہا۔ بیٹا خوش ہو، تیرے گناہ معاف ہوں..... اٹھ اور اپنے گھر جا..... اور وہ اٹھا اور اپنے گھر چلا گیا۔“

سزائی کی کہتی ہیں کہ حضرت عیسیٰ کے ان لفظوں نے ان کے اندر ایسی قوت ایسا مضبوط ایمان اور صحت کی ایسی زبردست لہر پیدا کر دی کہ وہ فوراً ہی بستر سے اٹھ کر چلنے پھرنے لگیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ اس واقعہ کے بعد مجھے معلوم ہو گیا کہ میں کس طرح سے تندرست ہو سکتی ہوں اور دوسروں کو بھی شفا دے سکتی ہوں۔ مجھے پختہ یقین ہو گیا کہ دماغ ہی اصل محرک ہے۔

بکی میری بیکری ایڈی ایک نئے مذہب کرکچر سائنس کی بانی ہوئیں اور ان کا عقیدہ مذہب بن کر ساری دنیا میں پھیل رہا ہے۔

میں کامل یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں اور میرا یقینیتیں (35) سال کا تجربہ ہے کہ انسان اپنے خیالات بدلنے سے اپنی زندگی کو بدل سکتا ہے۔ میں نے سینکڑوں مرتبہ ایسی حیران کر دینے والی تبدیلیاں دیکھی ہیں اور اب مجھے اس حقیقت پر ذرا بھی تعجب نہیں ہوتا۔ قوت خیال کے بے شمار اثرات کا تجربہ میرے ایک طالب علم کو بھی ہوا۔ میرے اس شاگرد کو طرح طرح کی اعصابی الجھنیں اتنی تھیں۔ اس طالب علم نے بتایا ”مجھے پریشانی تھی کہ میں جسمانی طور پر کمزور ہوں، میرے بال گر رہے ہیں، شادی کے لئے میرے پاس رقم نہیں، جس لڑکی سے شادی کرن چاہتا ہوں وہ میرے ہاتھ سے نکلی جا رہی ہے، جو زندگی میں بسر کر رہا ہوں وہ بالکل بے کار ہے اور یہ کہ میرے معدے میں رخم ہیں۔ مجھے اپنا کاروبار ترک کرنا پڑا۔“ ان کے خیالوں اور پریشانیوں کی وجہ سے میرے اندر دس بریک ڈاؤن ہو گیا۔“

زندگی میرے لئے ایک عذاب بن چکی تھی۔ جو دن آتا اپنے ساتھ ایک نئی مصیبت لے کر آتا۔ مجھے ہر وقت خوف گھیرے رہتے تھے اور کسی سے ملنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ کچھ ہونے دماغ سے زیادہ اذیت ناک کوئی جسمانی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ مجھے اپنے مسائل کا صرف ایک ہی حل نظر آتا تھا اور وہ یہ کہ دریا میں کود کر جان دے دوں۔

میں نے فیصلہ کیا کہ فلوریڈا کی سیر کروں۔ شاید آب و ہوا کی تبدیلی سے طبیعت سنبھل جائے۔ جب میں ریل میں سوار ہونے لگا تو والد نے ایک لفافہ دیا اور کہا کہ جب تک فلوریڈا نہ پہنچو اس کو نہ کھولو۔ فلوریڈا پہنچنے کے بعد بھی میری حالت بہتر نہ ہوئی۔ ایک دن میں نے والد کا دیا ہوا لفافہ کھولا۔

لکھا تھا ”بیٹا تم گھر سے پندرہ سو میل دور ہو اور تمہاری طبیعت میں بہتری کے کوئی آثار نہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ تمہاری طبیعت بہتر نہ ہو گی۔ کیونکہ تم یہاں سے ایک چیز اپنے ساتھ لے گئے ہو جو تمہاری تمام تکلیفوں کی جڑ ہے اور وہ تم خود ہو۔ حالات اور واقعات نے تم کو شکست نہیں دی بلکہ حالات اور واقعات کے بارے میں تم جس انداز سے سوچتے ہو اس نے تمہیں مصیبت میں مبتلا کیا ہے۔ جب تمہیں یہ بات سمجھ آ جائے تو تم گھر واپس چلے آنا۔ تمہیں شفا ہو چکی ہو گی۔“

فطرتاً ہی کہ مجھے بہت غصہ آیا۔ مجھے نصیحتوں کی نہیں بلکہ ہمدردی کی تلاش تھی۔ میں نے سوچا کہ اب کبھی گھر واپس نہ جاؤں گا۔ شام کو سڑکوں پر بے مقصد گھومتے ہوئے میں اندازے کے قریب سے گزرا۔ چونکہ میری کوئی مصروفیت نہیں تھی اس لئے میں نے سوچا کہ جگہ بگڑے کسی لوں۔ انجیل مقدس کی اس آیت پر وعظ ہو رہا تھا۔ ”جو اپنے نفس پر فتح حاصل کرتا ہے وہ اس سے زیادہ عظیم ہے جو کسی شے کو فتح کرتا ہے۔“

ایک ایک میرے ذہن میں جس قدر زندگی بھری تھی صاف ہو گئی۔ مجھے وہ الفاظ یاد

بھی پٹائی کے لئے جاتے ہوئے اپنے دُشمن کے سبندوق پر بیٹھ کر مناظرِ قدرت کی تعریف کر سکتے ہیں۔

تین سو برس ہوئے ملٹن نے کہا تھا کہ دماغ تو اپنی جگہ پر رہتا ہے لیکن اپنے اندر جہنم کو جنت اور جنت کو جہنم بنا سکتا ہے۔

ملٹن کی اس بات کی صداقت دیکھتی ہو تو نیپولین اور ہیلن کیلر کی مثالیں سامنے ہیں۔ نیپولین کو شان و شوکت، طاقت، حکومت اور دولت غرض کہ ہر چیز میسر تھی لیکن اُسے کہنا پڑا کہ مجھے زندگی میں 6 دن بھی خوشی کے نہیں ملے۔ اس کے برعکس ہیلن کیلر اندھی، بھری اور گنگی تھی لیکن اس نے کہا مجھے زندگی بہت خوشگوار معلوم ہوتی ہے۔

امیرن نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ "سچ، لگانوں میں اضافہ، پیاروں کی محبت، یابی، پردیس سے دوستوں کی واپسی یا ایسی ہی کوئی بیرونی وجہ انسان کو اس غلط فہمی میں ڈال دیتی ہے کہ خوشی کے دن آ رہے ہیں لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہو سکتا۔ تمہاری زندگی میں تمہارے سوا کوئی دوسرا مسرت، راحت اور سکون نہیں لاسکتا۔"

ایک ٹیس خبردار کر چکا ہے کہ ہمیں اپنے جسم سے پھوڑوں اور زخموں کو ختم کرنے سے زیادہ اپنے دماغ سے غلط خیالات کو ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

جدید طب نے بھی یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو لوگ اپنے مسائل سے موافقت پیدا نہیں کرتے اور ان سے دست درگیاں رچے ہیں وہ بلند پریش اور بے شمار دوسری جسمانی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ ہم یکا یک اپنے جذبات میں تبدیلی نہیں لاسکتے لیکن اپنے افعال کو بدل تو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی خوشی کا خاتمہ ہو چکا ہے تو اس کا شافی علاج آپ کے پاس موجود ہے۔ آپ خوشی کو واپس لانا چاہتے ہیں تو خوشی کا اظہار کریں۔ اس طرح

آئے جو والد نے خط میں لکھے تھے۔ زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے ہوش مندی اور صفائی سے معاملات پر غور کیا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں سخت بے وقوف تھا۔ میں چاہتا تھا کہ ہر شخص بلکہ ساری دنیا میری خاطر بدل جائے۔ حالانکہ ضرورت اس بات کی تھی کہ میں اپنے دل و دماغ کی عینک بدل دوں۔

دوسرے دن صبح اٹھ کر میں نے اپنا سامان باندھا اور گھر روانہ ہوا۔ ایک ہفتے کے بعد ڈیوٹی پر حاضر ہو گیا۔ جس لڑکی کے بارے میں مجھے خطرہ تھا کہ میرے ہاتھ سے نکل جائے گی چار ماہ بعد اُس سے شادی کر لی۔ میرے تین بچے ہیں۔ زندگی فہمی خوشی بسر ہو رہی ہے۔ اب میں ایک بڑی فیکٹری میں ساڑھے چار سو آدمیوں کا افسر ہوں۔ جیسا کہ زندگی میں ہوتا ہے جب کبھی کوئی پریشانی میری طرف بڑھتی ہے تو میں دل سے کہتا ہوں کہ وہی عینک لگانی چاہئے۔ میری طبیعت فوراً سنہل جاتی ہے اور ہر چیز مجھے اچھی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اب میں اپنے خیالات سے اپنے فائدے کا کام لیتا ہوں۔ پہلے یہ میرے خلاف کام کرتے تھے۔ اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ والد نے بالکل صحیح کہا تھا کہ بیرونی حالات اور واقعات میری تکلیف کے ذمہ دار نہ تھے بلکہ ان کے بارے میں میرا سوچنے کا جو انداز تھا سارا قصور اُسی کا تھا۔" یہ میرے ایک شاگرد کا تجربہ تھا۔

ایسی سینکڑوں مثالیں موجود ہیں۔ مثلاً جان براؤن کو اس جرم کی یادداشت میں موت کی سزا دی گئی کہ اُس نے امریکہ کی گولڈ بارڈ کی ایک فیکٹری پر قبضہ کر لیا تھا۔ وہ پٹائی لگنے کے لئے اپنے دُشمن ہونے کے صندوق پر بیٹھ کے گیا۔ اُس کے ہمراہ جو جیل کا افسر تھا وہ گھبرا رہا تھا لیکن بوڑھا جان براؤن مطمئن اور خاموش تھا۔ درجنیا میں خوبصورت پہاڑوں کو دیکھ کر اُس نے کہا۔ "کیا خوبصورت جگہ ہے۔ میں نے پہلے نہیں دیکھی تھی۔"

بے شک اگر بہت، جرأت اور سکون کے تعمیری خیالات کو نشوونما دی جائے تو ہم

بٹھیں، بولیں اور کام کریں جیسے آپ کے اندر واقعی خوشی موجود ہے۔

دولم جیمز نے جو عملی نصیحت کے میدان میں بہت بلند مرتبہ رکھتے ہیں اسی طریقے کو آزمانے کا مشورہ دیا ہے۔

یہ طریقہ سوفی صد کامیاب رہے گا۔ اپنے چہرے پر جی مسکراہٹ پیدا کریں، گانے گائیں، اگر گانے آتا تو سیٹی بجائیں اور اگر سیٹی بجانی بھی نہیں آتی تو گنگنائیں۔ جب آپ اپنی حرکتوں سے خوشی اور مسرت کا اظہار کریں گے تو جسمانی طور پر ٹھنکیں اور رنجیدہ رہنا ناممکن ہو جائے گا۔

اٹلیاٹا میں میرے واقف اچھے استعمرٹ رہتے ہیں۔ وہ اب تک اس لئے زندہ ہیں کہ ان کو یہ راز معلوم ہو گیا تھا۔ دس سال ہوئے انہیں گردے کا مرض لاحق ہو گیا۔ پھر بہت ہی اونچے درجے کا بلڈ پریشر ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے اسے موت کی علامت قرار دیا اور انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنے دنیاوی معاملات حلا طے کر لیں۔

اُن کا بیان ہے کہ میں بہت ٹھنک رہے تھا۔ میرے رخ و غم نے میرے بیوی بچوں اور سارے خاندان کو بھی رنجیدہ کر دیا۔ آخر میں نے سوچا کہ یہ کیا بیوقوفی ہے۔ مرنے میں ابھی سال دو سال باقی ہیں تو پھر کیوں نہ یہ وقت خوشی کے ساتھ گزارا جائے۔ یہ سوچ کر میں نے اپنے چہرے پر مسکراہٹ پیدا کی۔ شروع میں یہ کام مشکل تھا لیکن میں نے اپنے آپ کو زبردستی خوش مزاج اور ہنس مکھ بنالیا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جواہر اکاری میں کر رہا تھا میں ویسا ہی بننا چلا گیا۔ ڈاکٹروں کے کہنے سے مطابق اب تک مجھے قہر میں ہونا چاہئے تھا لیکن میں خوش بھی ہوں اور زندہ بھی۔ میرا بلڈ پریشر غالباً ہو چکا ہے۔ اس یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر میرے ذہن میں موت کا خیال رہتا اور شکست تسلیم کر لیتا تو اب تک ڈاکٹروں کی پیشگوئی بھینچ ثابت ہو چکی

ہوئی لیکن میں نے اپنے جسم کو صحت مند ہونے کا موقع دیا اور اس مقصد کے لئے صرف اتنا لاکر اپنا دماغی رجحان بدل دیا۔

کیا یہ معجزہ مثبت خیالات پیدا کرنے کی وجہ سے نہیں ہوا؟ یقیناً یہ مثبت خیالات ہی کا اثر تھا۔ تو پھر کیوں نہ ہم بھی اپنے مقابلہ کم درجے کے غموں اور مایوسیوں کو دور کرنے کے لئے اسی طریقے کو استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔ اگر انسان اپنے خیالات کو بلند کر لے تو وہ یقیناً ترقی، فتح اور کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

روزانہ اپنے ذہن میں مسرت آمیز اور تعمیری خیالات پیدا کرنے کے لئے میں ایک پروگرام پیش کرتا ہوں جس کا نام ہے ”صرف آج کی خاطر“۔ چھتیس (36) سال پہلے اس کو مرحومہ سیل ایف پارٹرنج نے ترتیب دیا تھا۔ اس پر عمل کرنے سے ہمارے بہت سے غم دور ہو جائیں گے اور ہمیں بے حساب خوشی اور راحت نصیب ہوگی۔

صرف آج کی خاطر

- 1- صرف آج کی خاطر میں خوش رہوں گا۔
- 2- صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ اپنے خیالات کو حالات کے مطابق بناؤں اور یہ کوشش نہ کروں گا کہ ہر چیز میری مرضی کے مطابق ہو۔ جیسے بھی میرے حالات ہیں میں اُن کو قبول کر لوں گا اور ان کا جزو بننے کی کوشش کروں گا۔
- 3- صرف آج کی خاطر میں اپنے جسم کی نگہداشت کروں گا۔ ورزش کروں گا اور صحیح غذا استعمال کروں گا اور اپنے جسم کا غلط استعمال نہیں کروں گا۔ تاکہ میرا جسم ہمیشہ میرا حکم ماننا رہے۔
- 4- صرف آج کی خاطر میں اپنے دماغ کو ترقی دینے کی کوشش کروں گا۔ کوئی قاعدہ مندرجات سیکھوں گا۔ دماغ کو بھٹکنے نہ دوں گا اور کوئی ایسی چیز پڑھوں گا جس میں محنت اور غور و فکر کی ضرورت ہو۔
- 5- صرف آج کی خاطر میں خود کو ظاہر کئے بغیر کسی سے بھلائی کروں گا اور ولیم جیمز کے مشورے کے مطابق مشق کے طور پر دو ایسے کام کروں گا جنہیں کرنے کو میرا دل نہیں چاہتا۔
- 6- صرف آج کی خاطر میں خوش مزاج ہوں گا۔ صحت مند دکھائی دینے کی کوشش کروں گا۔ اچھا لباس پہنوں گا۔ آہستہ پیلوں گا۔ دوسروں سے بری سے پیش آؤں گا۔ دوسروں کی تعریف کروں گا۔ اعتراض نہیں کروں گا، نہ کسی چیز میں نقص نکالوں گا اور نہ ہی کسی کی اصلاح کرنے کی کوشش کروں گا۔
- 7- صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ صرف آج کا دن گزاروں اور زندگی کے

تمام مسائل کو ایک ساتھ حل کرنے کی بجائے کار کوشش میں نہ اُبھوں۔

- 8- صرف آج کی خاطر میں ایک ٹائم ٹیبل بنائوں گا جس میں لکھوں گا کہ ہر گھنٹے کے دوران مجھے کیا کرنا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ میں اس پر پوری طرح عمل نہ کر سکوں لیکن مجھے جلد بازی سے ضرور نجات مل جائے گی۔
 - 9- صرف آج کی خاطر میں اپنے لئے نصف گھنٹہ وقف کروں گا جس کے دوران پرسکون اور خاموش رہوں گا۔ اس نصف گھنٹے میں میں خدا کا بھی تصور کروں گا تاکہ میری حیات کے پس منظر کو وسعت ملے۔
 - 10- صرف آج کی خاطر میں بالکل بے خوف رہوں گا۔ خوش ہونے، حسین چیزوں سے محظوظ ہونے اور ان سے محبت کرنے میں کبھی تامل نہیں کروں گا۔
- اگر آپ ایسے دہنی رجحان کو ترقی دینا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے سکون قلب، مسرت اور راحت کا باعث ہو تو پہلا قاعدہ یہ ہے۔

خوش ہو کر سوچیں اور کام کریں۔ آپ اپنے

آپ کو خوش محسوس کریں گے۔

چوتھا حصہ

کی بھی تشریح کرتے ہیں اور ہمیں بلڈ پریشر، دل کے امراض، معدے کے دھنوں اور کئی اور بیماریوں سے بچانے کے لئے ہیں۔

غصے کی مثال لیجئے۔ اس سے آدمی کے دل کی حرکت بند ہو سکتی ہے۔ اہم ناکے بروڈنگٹن میں ایک ہوٹل کے مالک تھے۔ انہیں اس بات پر کہ اُن کا باورچی اُن کی پیالی استعمال کرنا نہ چھوڑتا تھا اتنا غصہ آیا کہ وہ ہلاک ہو گئے۔ وہ غصے کی حالت میں رہا اور لے کر اس کے پیچھے بھاگے۔ دل کی حرکت بند ہو گئی۔ رہا اور ہاتھ میں ہی رہا اور وہ وہیں ڈیر ہو گئے۔ عدالت نے فیصلہ دیا کہ غصے کی وجہ سے دل کی حرکت بند ہو گئی تھی۔

نفرت ایسی چیز ہے کہ چہرے پر ٹھہریاں ڈال دیتی ہے۔ اگر آپ درگزر کرتے ہیں اور آپ کے دل میں نیکی اور محبت کا جذبہ ہے تو یہ اوصاف آپ کے چہرے پر بھی نظر آئیں گے اور آپ کے حسن میں اضافہ ہوگا۔

اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ ہماری نفرت ہمارے چہروں کو مسخ کر رہی ہے۔ ہمیں طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر رہی ہے، ہماری عمر کو کم کر رہی ہے اور اس طرح ہمیں اندر ہی اندر کھوکھلا کرتی جا رہی ہے۔ تو اُن کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہے۔

اگر ہم اپنے دشمنوں کو پیار نہیں کر سکتے تو کم از کم ہمیں اپنے آپ سے تو محبت کرنی چاہئے۔ آئیے ہم اپنے آپ سے اس قدر محبت کریں کہ ہمارے دشمنوں کو ہماری راحت، جسمانی صحت اور ہماری صورتوں کو برباد کرنے کا موقع نہ ملے۔ شکلیئر نے کہا ہے۔ "اپنے دشمنوں کے لئے آگ کی بھٹی اتنی گرم نہ کرو کہ وہ خود جھلس اٹے۔"

جارج رونا دوسری جنگ عظیم میں ویانا سے فرار ہو کر سویڈن چلے گئے۔ اُن کے پاس کوئی اثاثہ نہ تھا۔ انہیں کام کی تلاش تھی۔ اُن کو کئی زبانیں آتی تھیں۔ اس لئے امید تھی کہ انہیں کاروباری خطوط لکھنے کی ملازمت مل جائے گی۔ کئی تاجروں نے جو غیر ممالک کے

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

تیرھواں باب

بدلہ لینے کی گراں قیمت

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو گویا اُن کو اپنے اوپر غالب کر لیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہماری خند، بھوک، اور خوشیوں پر بھی اُن کا قبضہ ہو جاتا ہے۔ اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ وہ اس طرح ہمارے آرام اور سکون کو برباد کر رہے ہیں اور اپنا بدلہ لے رہے ہیں تو اُن کی خوشی کی کوئی حد نہ رہے۔ ہماری نفرت سے انہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچتی بلکہ ہم خود آگ میں جلتے رہتے ہیں۔

بدلہ لینے کے خیال سے آپ کو کس طرح نقصان پہنچ سکتا ہے؟ رسالہ لائف لکسٹا ہے کہ اس سے آپ کی صحت خراب ہو سکتی ہے۔ آپ کو بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے اور اگر نفرت پرانی ہو جائے تو دل کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

حضرت عیسیٰؑ نے فرمایا کہ "اپنے دشمنوں سے پیار کرو۔" اُن کا ارشاد ہے "انچاس مرتبہ معاف کرو۔" یہ ارشادات نہ صرف اخلاقی تعلیم پر مبنی ہیں بلکہ بیسویں صدی کے علم طب

ساتھ کاروبار کرتے تھے انہیں جواب دے دیا کہ جنگ کی وجہ سے کوئی جگہ خالی نہیں۔
ایک تاجر نے انہیں لکھا کہ اگر میرے پاس جگہ ہوتی بھی تو میں تمہیں نہ رکھتا۔
تمہیں تو سویڈش زبان بھی اچھی طرح نہیں آتی۔ تمہارا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔
یہ خط پڑھ کر جارج رونا کو بہت غصہ آیا۔ یہ سویڈش تاجر کیا بکواس کر رہا ہے کہ مجھے
سویڈش زبان لکھنی نہیں آتی حالانکہ اس کا اپنا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔ میں اُسے ایسا
خط لکھوں گا کہ اُس کے ہوش و حواس درست ہو جائیں گے۔ لیکن چند لمحوں کے بعد
انہوں نے سوچا کہ جارج رونا تمہیں کیا معلوم کہ اس تاجر کے خط میں غلطیاں ہیں۔ تم نے
سویڈش زبان پڑھی ہے لیکن اُس تاجر کے لئے یہ زبان مادری زبان کی حیثیت رکھتی ہے۔
تمہیں اس تاجر سے تارضی ہونے کی بجائے اُسے شکریے کا خط لکھنا چاہیے کہ اُس نے
تمہاری غلطیوں کی نشاندہی کی ہے۔

جارج رونا نے غصے کی حالت میں لکھا ہوا اپنا خط پھاڑ دیا اور دوسرا خط اس طرح
لکھا۔ ”آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے میرے خط کا جواب دیا حالانکہ آپ کو خطوط
نوٹس کی ضرورت تھی۔ اصل میں مجھے کسی نے بتایا تھا کہ غیر ممالک کے ساتھ جو ادارے
کاروبار کرتے ہیں ان میں آپ کا ادارہ ایک ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔ مجھے اپنے خط میں
زبان کی قصص کا علم نہ تھا۔ میں شرمندہ ہوں اور آئندہ کوشش کروں گا کہ سویڈش زبان پر
جو یہ توجہ ہوں اور اپنے غلطیوں کو آزاد کروں۔ میں آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ نے مجھے
اپنے قصص کی اصلاح کا موقع دیا۔“

جارج رونا نے سویڈش زبان سے انہیں ملنے والی معلومات سے لئے لایا۔ جارج رونا
نے اسے لکھا۔ ”میں نے تو یہ سمجھا ہوا تھا کہ یہ تاجر اس لئے اپنے خط لکھ کر آیا تھا۔
تو یہ نہ تھا۔“ جارج رونا نے اس سے ملنے والی معلومات سے لئے لایا۔ جارج رونا

چینی فلاسفر کنفیوشس نے کہا ہے کہ اگر تم یاد نہ رکھو تو دل کا دکھا یا مال کا لٹنا کوئی
دلی بات نہیں۔ میں نے ایک مرتبہ صدر آئزن ہاور کے بیٹے سے پوچھا کہ کیا آپ کے
والد اپنے دشمنوں کے لئے دل میں کینہ رکھتے ہیں؟ اُس نے جواب دیا ”جن لوگوں کو
برے والد پسند نہیں کرتے اُن کو یاد کر کے وہ اپنا وقت ضائع نہیں کرتے۔“
شوہن ہار پیسے فلسفی کو جس کے خیال میں زندگی ایک بے کار اور تکلیف دہ چیز ہے
پر کہنا پڑا کہ اگر ہو سکے تو کسی سے عداوت نہیں رکھنی چاہئے۔
دشمنوں کو معاف کرنے اور فراموش کرنے کا نسخہ یہ ہے کہ ہم بلند اور عظیم ترین
قاصد کے لئے کام کریں اور ان مقاصد کے حصول میں اتنے گن ہو جائیں کہ ہمیں کسی
اور بات کا خیال ہی نہ رہے۔ 1918ء میں سیاہ فام لارنس جونز کو زندہ جلانے کے لئے
بایا گیا۔ اُس پر یہ الزام تھا کہ وہ جرمنوں کی شہ پر جھٹوں کو دنگے فساد پر آمادہ کر رہا ہے۔
یہ الزام اُس پر اس وجہ سے لگایا گیا کہ اُس نے ایک گرنجے کے باہر جھٹوں کو دھوا دیتے
ہوئے کہا تھا۔ ”زندگی ایک جنگ ہے جس میں ہر سیاہ فام کو بہت اور جرأت کے ساتھ
ٹریک ہونا چاہئے اور کامیاب ہو کر زندگی بسر کرنی چاہئے۔“
”جنگ اور شرکت“ یہ دونوں لفظ سفید فام نوجوانوں کو بہت بُرے لگے۔ انہوں
نے سفید فاموں کو لکھا کیا اور اس غریب مقرر کی گردن میں دی ڈال دی۔ انہوں نے
اسے ایک میل تک کھینچا۔ وہ اسے بیک وقت پھانسی دینا اور جلانا چاہتے تھے کہ مجمع میں
سے کسی شخص نے کہا کہ مرنے سے پہلے اسے تقریر کرنے کا موقع دیا جائے تاکہ ہم سب کو
یہ کہنا کیا ہے۔ دوسرے لوگوں نے اس مطالبے کی تائید کی۔ چنانچہ لارنس جونز جس کے
گلے میں پسینا تھا اور وہ لکڑیوں پر کھڑا تھا کہنے لگا کہ اس نے 1907ء میں یونیورسٹی سے
ڈگری حاصل کی۔ اپنے کردار، لیاقت اور موسیقی میں مہارت کی وجہ سے وہ یونیورسٹی میں ہر

رہتے ہوئے بنی سے اٹارے دشمن لڑے ہیں تو شاید دشمن ان کی طرف سے ہرگز
"دشمنی" سمجھ کر رہے ہو وہ کر رہے ہیں۔ ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت لانے کی بجائے ان
کی حالت پر افسوس کرنا چاہئے اور خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ زندگی نے ہمیں ان بھیا
نہیں بنایا۔ ہمیں چاہئے کہ ان کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان کو معاف کریں۔

چنانچہ اگر آپ راحت اور سکون قلب کے لئے اپنے ذہنی رشتہ کو سارے گار بنانا
چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں یعنی

اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آئزن ہاور کی پیروی کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں اُن پر ایک لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

حاجی تھا۔ قبیلہ سے دارطمانوں کے محلہ میں نے موسیقی کھانے کے لئے ایک دانشور
 لکھنا کہ وہ اس سے کہیں وہ محلہ کام کرنا چاہتا تھا۔ پتا چلے کہ اس نے اپنی زندگی غریب
 سیاحانہ بھر قبیلہ میں لے کے ہفتہ کر دی۔ اس نے اپنی گھڑی گروئی رکھ کر ایک
 کھسبہ سے سب سے بہتر سکر وٹھ کر اور شادی ترین مانی دشواریوں کے باوجود سیاہ
 قدم لکھ کر قبیلہ میں لے کے دارطمانوں کے لئے کارآمد ثابت ہوئے۔

تر سے پچھ گڑھ کے جوڑے تہہ رے گئے میں بھانسی کا پھندا ڈال کر تمہیں گھینٹے
 ہوئے لٹے پیر ان کے ہارے میں تہہ رے کیہ خیال ہے۔ لارنس جونز نے جواب دیا ”میں
پینے کا پانی تر سے مصروف ہوں کہ میرے پاس نفرت کے لئے وقت نہیں“ کوئی شخص
مجھے نہ نیکی نہ محبت نہیں کر سکتا کہ میں اس سے نفرت کروں۔ میرے پاس بھگڑوں کے
لئے وقت نہیں ہے۔

اس نے باتوں کا محض پڑاؤ کر لیا اور ایک بڑے شخص نے کہا ”مجھے یقین ہے کہ یہ فوجیں تیار ہو رہی ہیں۔ یہ شخص بہت مفید کام کر رہا ہے۔ ہمیں تو اس کی مدد کرنی چاہیے۔ یہ کہہ کر اس نے اپنے میٹ اٹھا لیا اور چہرہ تیرے آگے شروع کیا۔ جو لوگ لارنس جوڑے کی طرف آئے۔ کھڑے ہو گئے تھے انہوں نے اس سے ملنے والی رقم جمع کی۔

[illegible]

۵۲

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا

کرنے کے سات طریقے

چودھواں باب

اگر آپ اس پر عمل کریں تو احسان فراموشی پر

افسوس نہ ہوگا۔

مجھے کچھ عرصہ پہلے نیکلاس میں ایک تاجر سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس کا غصہ سے
نرا حال تھا۔ جس معاملے پر اسے غصہ تھا وہ کوئی گیارہ ماہ پرانا تھا۔ بات یہ تھی کہ اس نے
اپنے چونتیس ملازموں کو کرکس کے بولس کے طور پر پی کس تین سو ڈالر دیئے تھے لیکن کسی
ایک ملازم نے بھی شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔

اس شخص کی عمر تقریباً ساٹھ سال تھی۔ اگر وہ بہت لمبی عمر پاتا تب بھی چودہ پندرہ
سال مزید زندہ رہ سکتا۔ مجھے اس شخص کی حالت پر بہت افسوس ہوا۔ اس کے پاس زندہ
رہنے کے لئے صرف چودہ پندرہ سال تھے۔ لیکن اس نے اس مختصر وقت میں سے ایک
سال لٹی اور غصے میں ضائع کر دیا تھا اور وہ بھی ایک ایسے معاملے پر جو گزر چکا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ اس کے ملازمین نے بولس کو اپنا حق سمجھا ہو یا یہ خیال کیا ہو کہ بولس
دینے میں بھی تاجر کا اپنا ہی کچھ فائدہ ہے۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ اس کے ملازم

اپنی خود غرض، کہنے اور بدتمیز بے ہوش۔ بہر حال اصل بات کچھ بھی ہو مجھے اس کی تفصیل
معلوم نہیں۔ لیکن مجھے جانس کی یہ بات یاد ہے کہ شکرگزاری و ذلیل لوگوں کا شیوہ نہیں۔ یہ
آزاد شکر کے کی توقع کرتا تھا اور اصل انسانی خصلت سے واقف نہ تھا۔

سیموئل لائی بوز نے جو فوجداری کا مشہور وکیل تھا اٹھتر 78 آدمیوں کو بھانسی کے
پہلو سے بچایا۔ آپ کے خیال میں کتنے آدمیوں نے اس کا شکریہ ادا کیا یا اسے کرکس
کے موقع پر کارڈ بھیج کر یاد کیا؟ ایک شخص نے بھی نہیں۔

حضرت عیسیٰ نے ایک روز دس کوزھیں کو تندرست کیا۔ انہی میں سے صرف ایک
نے ان کا شکریہ ادا کیا۔ جب حضرت عیسیٰ نے سڑ کر اپنے حواریوں سے پوچھا کہ باقی نو
آدمی کہاں ہیں تو وہ سب جا چکے تھے۔ بغیر شکریہ ادا کئے۔ میں آپ نے پوچھا ہوں کہ کیا
گلاس کا تاجر اور میں اور آپ حضرت عیسیٰ سے زیادہ شکریے کے مستحق ہیں۔ ہماری
ہر باتیں تو بہت ہی معمولی ہوتی ہیں۔

چارلز شواب نے ایک خزانچی کو جس نے بنک کا روپیہ غبن کیا تھا بچایا اور جب سے
دفتر ادا کر کے اسے جیل کی کال کٹھڑی سے نجات دلائی۔ کیا اس شخص نے ان کا شکریہ ادا کیا؟
صرف برائے نام بلکہ بعد میں وہ ان کی مخالفت پر اتر آیا اور چارلز شواب کو بدنام کیا۔

ایڈریو کارنیگی نے اپنے ایک عزیز کو ایک ملین ڈالر دیئے۔ اگر وہ قبر سے باہر نکل
کے دکھ سکتے تو انہیں سخت دکھ ہوتا کیونکہ یہی عزیز احسان مند ہونے کی بجائے انہیں گالیاں
دے رہا تھا۔ اُسے لگے گا کہ ایڈریو کارنیگی نے اپنے نین سو پینسٹھ ملین ڈالر تو خیرات کے
لئے چھوڑے اور اسے صرف ایک ملین ڈالر دیئے۔

یہی دنیا کا دستور ہے۔ احسان فراموشی انسان کی فطرت میں شامل ہے اور آپ
اسے بدل نہیں سکتے۔ تو پھر کیوں نہ جیسی بھی انسان کی فطرت ہے اسے قبول کر لیا جائے
اور احسان فراموشی کا گلہ نہ کیا جائے۔ اگر آپ احسان مندی کی تلاش میں سرگرداں رہیں

گے تو اپنا ہی سر پھوڑیں گے۔

نیویارک میں میری ایک ایسی خاتون سے واقفیت ہے جس نے اپنی بے آسرا بھتیجیوں کو پالا پوسا، تعلیم دلوائی اور جب جوان ہوئیں تو ایک کی شادی بھی کی۔ وہ ہمیشہ اپنی تنہائی کی شاکاں دیتی ہے۔

کیا یہ بھتیجیاں اس سے ملنے آتی ہیں؟ کبھی کبھی محض فرض پورا کرنے کے لئے۔ اگر کسی وجہ سے بھتیجیاں نہیں آتیں تو اس عمر رسیدہ خاتون کو دل کا دورہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کے مرض کا کوئی علاج نہیں کیونکہ یہ مرض جذباتی ہے۔

اس خاتون کو محبت، توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہے جسے وہ ناشکرگزار کی کا نام دیتی ہے۔ لیکن اس خاتون کو یہ معلوم نہیں کہ محبت حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ محبت طلب کرنا بند کر دو اور خود محبت کرنے لگو۔

میرے ماں باپ بہت تنگ دست تھے لیکن اس کے باوجود وہ ہر سال تین خانے کو روپیہ بھیجتے تھے۔ والد اور والدہ نے یہ تین خانہ دیکھا تک نہیں تھا۔ صرف ایک رسی اور طبع شدہ تحریری شکریہ ان کو موصول ہوتا تھا۔ لیکن ان کو اس کا بہت بڑا معاوضہ ملا۔ یہ معاوضہ وہ گہری دلی مسرت تھی جو شکریے کی توقع کے بغیر چھوٹے چھوٹے بچوں کی مدد کے انہیں حاصل ہوتی تھی۔

وطن سے جدا ہونے کے بعد کرسس وغیرہ کے موقع پر میں اپنے والد کو ان کی تھوڑی بہت خوشی پوری کرنے کے لئے کچھ رقم بھیجتا تھا لیکن شاذ و نادر ہی انہوں نے اس رقم سے کبھی اپنی کوئی خواہش پوری کی ہو۔ میں کرسس سے قبل گھر جاتا تو والد بتاتے کہ انہوں نے فلاں بیوہ کو بچہ ضرورت کی چیزیں خرید دیں۔ اس کے کئی بچے ہیں وہ محتاج اور ضرورت مند ہے۔ اس قسم کے خرچ سے جس میں معاوضے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا وہ کس قدر خوش ہوتے تھے۔

میں سمجھتا ہوں کہ نامور یونانی فلاسفر ارسطو نے ایسے آدمی کے جو دنیا میں خوش رہنے کا سختی ہے جو اوصاف بیان کئے ہیں ان پر میرے والد پورے اترتے تھے۔ ارسطو نے کہا ہے کہ ”ایسا آدمی دوسروں کی مدد کرے اور انہیں فائدہ پہنچا کر خوش ہوتا ہے کیونکہ کسی کو ازراہ مہربانی کچھ دینا بزرگی کی نشانی ہے۔“

اگر آپ کو خوشی کی تلاش ہے تو شکرگزاری اور ناشکرگزاری کی پرواہ نہ کریں اور جو کچھ دینا ہو اپنی دلی مسرت اور راحت کی خاطر بخشش کے طور پر دیں۔

صدیوں سے والدین یہ شکایت کرتے چلے آ رہے ہیں کہ اولاد احسان فراموش ہوتی ہے۔ اس میں قصور کس کا ہے؟ یقیناً والدین کا ہے۔ اگر ہم اپنے بچوں کو دوسروں کا احسان مند ہونا نہیں سکھائیں گے تو ہم ان سے کیسے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمارے احسان مند ہوں۔

شکاگو میں ایک شخص اپنے سوتیلے بیٹوں کی خاطر دن رات محنت کرتا تھا لیکن اس کی بچی بھتیجی تھی کہ اس کے بیٹوں کی پرورش اور تعلیم اس کے موجودہ شوہر کے فرائض میں شامل ہے۔ یہی حال بیٹوں کا تھا۔ انہوں نے کبھی اپنے سوتیلے باپ کا شکرگزار ہونے کی زحمت گوارا نہ کی تھی۔ ماں بھتیجی تھی کہ بیٹوں پر کسی قسم کے احسان کا بوجھ رکھنا ان کے حق میں مفید نہیں ہے۔ اس نے بیٹوں سے کبھی یہ نہیں کہا کہ تیار سو تیلہ باپ کتنا اچھا آدمی ہے کہ تمہاری پرورش کر رہا ہے اور تمہیں کالج میں تعلیم دلوا رہا ہے۔ چنانچہ جب یہ لڑکے عملی زندگی میں داخل ہوئے تو ان کے ذہن میں یہ خیال تھا کہ ان کی مدد کرنا دنیا کا فرض ہے۔

یہ خیال دنیاوی زندگی کے لئے انتہائی نقصان دہ اور خطرناک ہے۔ ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہم اپنے بچوں کی جیسی تربیت کریں گے وہ دیئے ہی بن جائیں گے۔ اس سلسلے میں میں اپنی خالہ والیلا ایگزیکٹو کی مثال دوں گا۔ خالہ نے اپنی ضعیف العمر ماں اور ساس کی بہت خدمت کی اور انہیں اپنے گھر میں اپنے پاس رکھا۔ خالہ

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

پندرہواں باب

آپ کے پاس جو کچھ ہے کیا وہ ایک ملین ڈالر میں دے سکتے ہیں

ہیرالڈ ایبٹ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ کسی زمانے میں وہ میرے بچپن کے فخر تھے۔ ایک مرتبہ میں نے ان سے پوچھا کہ وہ غم اور پریشانیوں سے کس طرح اپنے آپ کو محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے جواب میں انہوں نے ایک قصہ سنایا جسے میں بھی نہیں بھول سکتا۔

میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تھا لیکن 1934ء کے موسم بہار میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس نے میرے تمام غم غلط کر دیے۔ دس سینکڑوں میں سے وہ سبق حاصل کیا جو شاید اس سالوں میں نہیں سیکھ سکتا تھا۔

ویب سٹی میں میری دکان تھی۔ بد قسمتی سے میرا سارا سرمایہ ضائع ہو گیا۔ میں قرض کے بوجھ تلے دب گیا۔ دکان ہاتھ سے جاتی رہی۔ میں نے سوچا کہ میں قرض لے کر

دایلو کے شوہر کے انتقال کو اب بیس سال ہو چکے ہیں۔ ان کے پانچ بچے اپنے اپنے گھروں کے مالک ہیں۔ پانچوں اس کوشش میں رہتے ہیں کہ خالہ ان کے ہاں جا کر رہیں۔ سب بچے ان پر جان چڑکتے ہیں۔ کیا یہ احسان مندی کا جذبہ ہے۔ نہیں۔ اس کو محبت کہتے ہیں۔ ان بچوں نے محبت بھرے ماحول میں پرورش پائی اور اب وہ محبت کے عوض محبت دینا چاہتے ہیں۔

لہذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کے عوض احسان کریں تو پھر آپ کو چاہئے کہ ان کے سامنے احسان مندی کا عملی نمونہ پیش کریں۔ کوئی آپ سے نیکی کرے یا آپ کو کوئی تحفہ دے اگرچہ وہ تحفہ معمولی ہی کیوں نہ ہو تو اپنے بچوں کے سامنے اس تحفے کے معمول ہونے کا تذکرہ نہ پھیریں بلکہ جس محبت کے ساتھ کسی نے آپ کو تحفہ دیا ہے اس جذبے کی تعریف کریں اور نیکی کرنے والے کا شکریہ ادا کریں۔ یاد رکھیں کہ بچے خواہ وہ کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں آپ کی ہر بات نوٹ کرتے ہیں۔

اگر آپ ناشکرگزاری پر ناراض ہونے اور رنج کرنے سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

○ ناشکرگزاری پر افسوس کرنے کی بجائے ہمیں ناشکرگزاری کی توقع رکھنی چاہئے۔

ایک دن حضرت عیسیٰ نے دس کڑویوں کو تندرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکریہ ادا کیا۔

○ یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزاری کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو شخص اپنی خوشی کی خاطر۔

○ ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ احسان مندی سیکھنے سے آتی ہے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو ہمیں ان کو احسان مند ہونے کی تعلیم دینا چاہئے۔

کینساس جاؤں اور وہاں روزگار تلاش کروں۔ میں زندگی سے شکست کھا چکا تھا۔ مجھے میں خود اعتمادی کا جذبہ اور ہندو جہد کی ہمت نہ رہی تھی۔ اس حالت میں میں بینک اور ساہو کاروں سے قرض لینے کے لئے پلا جا رہا تھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے سے ایک شخص لڑھکتا پلا آ رہا ہے جس کی دونوں ٹانگیں نہیں تھیں۔ وہ ایک ایسے شخص پر سوار تھا جس کے نیچے چھوٹے چھوٹے پیسے لگے ہوئے تھے۔

اچانک اس شخص سے میری آنکھیں چار ہوئیں۔ اس نے مسکرا کر سلام کیا اور کہا "آج صبح کتنی حسین ہے۔" اس کے لہجے میں بہت ہلاکت تھی۔ ایک ایک مجھے احساس ہوا کہ اس شخص کے مقابلے میں میں کتنا خوش قسمت اور امیر ہوں۔ اگر یہ شخص دونوں ٹانگوں کے بغیر خوش اور مطمئن رہ سکتا ہے تو میں کیوں ایسا نہیں کر سکتا۔

میری تو دونوں ٹانگیں موجود ہیں۔ مجھے اپنے آپ پر بہت شرم آئی کہ میں بلاوجہ غلگن اور افسردہ تھا۔ میں نے تجرہ کر لیا کہ میں کینساس میں ضرور روزگار حاصل کروں گا۔ مجھے قرض بھی مل گیا اور روزگار بھی ہاتھ آ گیا۔ اب میرے غسل خانے میں آئینہ پر یہ عبارت چسپاں ہے جسے میں روزانہ صبح شیوہ کرتا ہوں۔

مجھے غم تھا کہ میرے پاس جوتا نہیں ہے لیکن سڑک پر ایک ایسا آدمی ملا جس کی ٹانگیں نہیں تھیں۔

ایڈی ریکن بیکر اور اس کے ساتھی انیس دن تک ایک تختے پر سندھ کی طوفانی لہروں میں بہتے رہے تھے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ زندگی میں ان کو سب سے بڑا کیا سبق ملا ہے۔ انہوں نے جواب دیا "اس موقع پر مجھے سب سے بڑا سبق یہ ملا کہ اگر تمہارے پاس پینے کے لئے پانی اور کھانے کے لئے روٹی موجود ہے تو پھر کسی اور بات کی غمناکیت نہیں ہونی چاہئے۔"

اگر ہم غور کریں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ ہم جن باتوں پر پریشان اور فکر مند ہیں وہ بہت ہی معمولی ہیں اور فکر اور پریشانی کے لائق نہیں۔

ہماری زندگی میں نوے فیصد معاملات ٹھیک ٹھاک ہوتے ہیں۔ صرف دس فیصد معاملات میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں چاہئے کہ ہم ان نوے فیصد معاملات پر توجہ دیں اور دس فیصد معاملات جن میں خرابی ہے ان کو نظر انداز کر دیں۔ لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ اپنے اسن اور سکون کو برباد کر دیں۔ خیر انداز جائے اور حد سے میں رخم ہو جائیں تو پھر دس فیصد معاملات پر جن میں خرابی ہے اپنی پوری توجہ صرف کر دیں اور نوے فیصد معاملات جو بالکل درست ہیں انہیں نظر انداز کر دیں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے گا درجے کا قنوطیت پسند ادیب تھا۔ اس کو اپنی عیدائش پر افسوس تھا۔ وہ سیاہ لباس پہنتا اور اپنی ساگرہ کے دن روزہ رکھتا تھا۔ مایوسی کے اس اتھاہ سندھ میں بھی اس نے مسرت اور خوشی کی صحت مند قوتوں کی تعریف کی۔ اس نے لکھا ہے کہ زندگی میں غذا، سکون اور مسرت سب سے بڑے ڈاکٹر ہیں۔ ہمیں ڈاکٹر مسرت کی خدمات ہر وقت مفت حاصل ہو سکتی ہیں بشرطیکہ ہم اپنی بے شمار دولت پر جو قارون کے خزانے سے بھی زیادہ ہے توجہ دیں۔

کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں چندہ کر دوں گے؟ میں فروخت کر سکتے ہیں۔ آپ کے خیال میں آپ کی دونوں ٹانگوں کی کتنی قیمت ہونی چاہئے؟ دونوں ہاتھوں کے کیا دام ہیں؟ اپنی سماعت کے عوض آپ کیا لیں گے؟ اپنے بچوں کی آپ نے کیا قیمت مقرر کی ہے؟ اپنے کنبہ کے متعلق آپ کا کیا اندازہ ہے؟ آپ اس طریقے سے اپنی دولت کی قیمت طے کرتے جائیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کے پاس جو کچھ ہے دنیاوی دولت سے اس کی قیمت ادا نہیں ہو سکتی خواہ راک فیلر، فورڈ اور مارگن جیسے امیر آدمیوں کی دولت

ہی کیوں نہ ہو۔

کیا ہم ان تمام نعمتوں کی قدر کرتے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم بہت ہی ناشکرے ہیں۔ شوپن ہار لکھتا ہے ”جو کچھ ہمارے پاس ہوتا ہے اس کا ہم بہت ہی کم خیال کرتے ہیں اور جو کچھ ہمارے پاس نہیں ہوتا اس کا ہمیں بہت خیال رہتا ہے۔“ جی ہاں۔ دنیا میں سب سے بڑی مصیبت یہی ہے۔ اس کی وجہ سے جتنی مصیبتیں اور پریشانیاں آئی ہیں غالباً جگہوں اور وبادوں کی وجہ سے بھی نہیں آئی ہوں گی۔

لیوس بلیک سے میری واقفیت بہت پرانی ہے۔ جب تک ان کو یہ راز معلوم نہ ہوا کہ جو کچھ ہمیں ہے اس پر غم کرنے کی بجائے جو کچھ ہے اس پر خوش رہنا چاہئے وہ سخت مصیبت میں مبتلا رہیں۔

لیوس بلیک ایک ہنگامہ خیز زندگی گزار رہی تھیں۔ ان کی بے شمار مصروفیات تھیں۔ فن تقریر کی تعلیم دیتیں، موسیقی سکھاتیں، جلسوں اور رقص گاہوں میں جاتیں اور گھوڑے کی سواری کرتیں۔ ایک روز اچانک انہیں دل کی تکلیف ہو گئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ پورا ایک سال بستر میں آرام کرنا ہوگا۔ اس کے باوجود جہاں تک سخت کے معمول پر آنے کا تعلق تھا ڈاکٹروں نے اس کے بارے میں کوئی امید نہ دلائی۔

پورا ایک سال نیم سرودہ حالت میں بستر پر پڑا رہنا اور اس کے بعد غالباً مرنا۔ ان خیالات سے وہ سخت خوفزدہ تھیں۔ ان کا مزاج سخت چڑچڑا ہوا گیا لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق وہ بستر پر لیٹی رہیں۔ وہ بتاتی ہیں کہ ایک دن میرے ایک مصروف دوست مسٹر روڈ لوف نے کہا ”ایک سال بستر میں گزارنے کو تم مصیبت نہ سمجھو۔ تمہیں غور و فکر کرنے اور اپنے آپ کو سمجھنے کا بہت اچھا موقع ملے گا۔ چند ماہ میں تمہیں وہ روحانی ترقی حاصل ہوگی جو تمام عمر کی کوشش سے بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔“ ان کا کہنا ہے کہ یہ سن کر میری طبیعت کو

کچھ سکون ہوا۔ میں نے خیالات کو بلند کرنے والی کتابوں کا مطالعہ شروع کیا۔ میں نے ارادہ کر لیا کہ اپنے ذہن میں صرف ان خیالات کو آنے دوں گی جن کے ساتھ میں اس دنیا میں زندہ رہنا چاہتی ہوں یعنی خوشی، مسرت اور صحت کے خیالات۔ اب ہر روز صبح اٹنے ہی میں ان تمام چیزوں کا جائزہ لیتی ہوں جن پر مجھے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ مثلاً مجھے کوئی جسمانی تکلیف نہیں، ایک پیاری سی چھوٹی سی بیٹی ہے، آنکھیں سلامت ہیں، ریڈیو پر موسیقی سنتی ہوں، مطالعے کے لئے فرصت ہے، کھانے کے لئے اچھی غذا حاصل ہے اور میرے عزیز اور دوست مجھ پر مہربان ہیں۔ ان خیالات سے میرا مزاج اتنا خوشگوار ہو گیا کہ میرے دوستوں کی آمد کا سلسلہ بڑھتا ہی چلا گیا۔ یہاں تک کہ میرے ڈاکٹر کو برے کرے کے بارے میں شک ہو گیا کہ ایک وقت میں صرف ایک ملاقاتی آ سکتا ہے۔

یہ نو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اب میں ایک مصروف اور بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ ایک سال کا عرصہ جو میں نے بستر پر گزارا میرے لئے ایک نعمت ثابت ہوا۔ اس ایک سال کے دوران میں نے نعمتیں گنتی کی جو عادت ڈالی تھی وہ اب بھی موجود ہے۔ میں ہر روز صبح ایک ایک نعمت کو گنتی ہوں اور ان کو ایک قیمتی سرمایہ سمجھتی ہوں۔ مجھے اس بات پر شرم محسوس ہوتی ہے کہ جب تک میں قبر کے کنارے نہیں پہنچی مجھے زندگی گزارنے کا سلیقہ نہیں آیا۔

جوسٹ لیوس بلیک نے سیکھا وہی سبق دو سو سال پہلے ڈاکٹر جاس نے بھی حاصل کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں ”میر بات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک ہزار یاؤنٹ سالانہ آمدنی سے بہتر ہے۔“

یاد رکھیں کہ یہ الفاظ کسی خوش باش بے فکرے کے نہیں بلکہ اس شخص کے الفاظ ہیں جس نے بیس سال گھروں، پریشانیوں، پھنپھنوں اور بھوک میں گزارے اور آخر کار اپنے

زمانے کا نامور اہل قلم اور مقرر ثابت ہوا۔

لوگن پیر سال اسکے کی یہ بات سنہرے حروف میں لکھنے کے قابل ہے "زندگی میں آدمی کے دو مقاصد ہونے چاہیں۔ پہلا یہ کہ جو اس کی خواہش ہے اسے حاصل کرے اور دوسرا یہ کہ اسے حاصل کرنے کے بعد اس سے لطف اٹھائے۔"

"میں دیکھنا چاہتی تھی" نامی کتاب کی مصنفہ بورگ ہیلڈ ڈال پچاس سال تقریباً تالیف میں۔ انہیں بہت ہی کم دکھائی دیتا تھا۔ اس عالم میں بھی انہوں نے زندگی سے کنارہ کشی نہیں کی۔ بچپن میں بچوں کے ساتھ کھیلا اور کھیلوں میں مہارت حاصل کی۔ بڑی ہوئیں تو ایک یونیورسٹی سے بی۔ اے اور دوسری یونیورسٹی سے ایم۔ اے کیا۔ پہلے ایک دیہاتی سکول میں پڑھایا۔ بعد میں ایک کالج میں ادب اور صحافت کی پروفیسر کی حیثیت سے (13) سال تعلیم دی۔ عورتوں کے کلیوں میں اور ریڈیو پر کتابوں اور مصنفوں کے بارے میں تقریریں بھی کیں۔

1943ء میں ایک مجوزہ ہوا۔ آنکھوں کے ایک آپریشن کے بعد وہ کسی حد تک

دیکھنے کے قابل ہو گئیں۔

اب یہ دنیا ان کے لئے بالکل نئی تھی اور خوشیوں سے بھری ہوئی تھی۔ وہ لکھتی ہیں کہ باورچی خانے میں برتن دھوتے ہوئے بھی مجھے لطف آتا ہے اور صابن کے بلبلوں میں قوس قزح کے رنگ مجھے بہت ہی حسین محسوس ہوتے ہیں۔ انہوں نے باورچی خانے کی کڑک سے دیکھا تو اس وقت باہر برف گر رہی تھی۔ انہیں برف میں اڑتی ہوئی چڑیوں کے پر دکھائی دیے۔ صابن کے بلبلے اور چڑیوں کے پر دیکھ کر وہ اتنا خوش ہوئیں کہ اپنی کتاب میں لکھتی ہیں کہ میں دل میں کہتی ہوں "اے میرے پیارے خدا میں تیرا شکر کرتی ہوں۔ بہت ہی زیادہ شکر"

برتن دھوتے ہوئے صابن کے بلبلوں میں رنگ اور برف میں اڑتی ہوئی چڑیوں

کے پر دیکھ کر خدا کا شکر

میں شرم آتی چاہئے کہ اپنی زندگی کے کئی سال حسن اور خوبصورتی کی بانہوں میں

گزارنے کے بعد بھی ہم اتنے اندھے ہیں کہ ہمیں کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا اور کسی چیز میں

لطف محسوس نہیں ہوتا۔

اگر آپ غموں سے اپنا دامن بچا کر زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 4 یہ

۴

اپنی نعمتوں کو گنو، تکلیفوں کا شمار نہ کرو

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے

کے سات طریقے

سولھواں باب

اپنے آپ کو پہچانیں اور آپ جیسے ہیں

ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ زمین پر آپ

جیسا دوسرا کوئی نہیں ہے

یہ مسئلہ کہ ”جیسے ہو دیے ہی رہو“ بہت ہی بُرا اور عام مسئلہ ہے۔ ڈاکٹر جیمز گلکی کا کہنا ہے کہ لوگ اس اصول کی خلاف ورزی کر کے بہت سی اعصابی اور دماغی تکلیفوں کا سامنا کرتے ہیں اور کئی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسخلو پاتری نے بچوں کی تربیت پر 13 کتابیں اور ہزاروں مضامین لکھے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ شخص سب سے زیادہ معینوں میں مبتلا ہوتا ہے جو یہ کوشش کرتا ہو کہ جیسا اس کا جسم اور دماغ ہے اس کو بدل کر کسی اور شخص جیسا بنائے۔

بانی دڈ میں یہ مرض بہت ہی عام ہے۔ مشہور فلم ڈائریکٹر سیم ووڈ کہتے ہیں کہ نوجوان ایکٹروں کے سلسلے میں جو مسئلہ میرے لئے سب سے بڑا درد سر رہا ہے وہ یہ ہے

جس کی طرح ویسا ہی رکھا جائے جیسے کہ وہ ہیں۔ وہ سب چاہتے ہیں کہ دوسرے کے لئے لانا رزرو اور تیسرے درجے کے کلارک گیمبل بن جائیں۔ ان پرانے ایکٹروں کو یاد ہو کر لوگ اکتا چکے ہیں۔ اب وہ نئی چیز مانگتے ہیں۔ سیم ووڈ کا بیان ہے کہ جو ملازمت میں فائدہ مند ہیں وہی اصول فلم بنانے میں کام آتے ہیں۔ بندر کی طرح ان کے کوئی کامیاب نہیں ہو سکتا۔

سوکونی دے کیوم آکیل کہنی کے شعبہ ملازمت کے ڈائریکٹر پال برٹن نے ساٹھ برس زیادہ ملازمت کے امیدواروں سے گفتگو کی۔ انہوں نے ”ملازمت حاصل کرنے کے طریقے“ نامی کتاب بھی لکھی۔ اپنے شعبے میں اتنے ماہر آدمی سے جب میں نے پوچھا کہ کونسا ملازمت میں سب سے بڑی کیا غلطی کرتے ہیں تو انہوں نے جواب دیا کہ ملازمت کے لئے درخواست دینے والے سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ جیسے وہ بنائے نہیں رہتے۔ وہ سوالات کا اپنی شخصیت کے مطابق جواب دینے کی بجائے کوشش کرتے ہیں کہ ایسا جواب دیں جو انٹرویو لینے والے کی طبیعت کے مطابق ہو اور اسے پسند آئے۔ لیکن یہ طریقہ کار کبھی کامیاب نہیں ہوا کیونکہ کوئی بھی نقالی کو پسند نہیں کرتا اور نہ ہی ان کو کام مکمل لیتا ہے۔“

کس ڈالی گلوکارہ جینا چاہتی تھی مگر وہ خوبصورت نہ تھی۔ اُس کا منہ چوڑا اور دانت بگڑے ہوئے تھے۔ نیو جرسی کے ایک کلب میں اس کا گانا ہوتا تھا۔ وہ گاتے وقت اوپر کا ہینڈ کیچ کر دانتوں کو چھپانے کی کوشش کرتی تاکہ وہ خوبصورت نظر آئے۔ اس کوشش سے وہ ان دانتوں کے انداز و حرکات میں مجھوٹا پن آ جاتا اور لوگ اُس پر ہنستے۔ ایک روز سیم ووڈ ایک شخص اُس کا گانا سن رہا تھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ یہ لڑکی اچھا گانگتی ہے۔ اُس کے بعد اُس نے کیس ڈالی سے صاف لفظوں میں کہا ”میں تمہارا گانا سن رہا تھا۔“

نظم ہے کہ تم کیا چھپانے کی کوشش کر رہی تھیں۔ تمہیں اپنے دانتوں پر شرم آتی

ہے۔ لڑکی گھبرا گئی لیکن اس شخص نے اپنی گفتگو جاری رکھی۔ بڑے دانت کوئی گناہ نہیں۔ ان کو چھپانے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ تم اپنا ذہن کھول کر اچھی طرح اور گھل کر گایا کرو۔ جن دانتوں کو تم چھپاتی ہو ممکن ہے ایک دن بھی دانت تمہیں دولت مند بنا دیں۔ کس ڈالی نے اس نصیحت پر عمل کیا اور دانتوں کی پرواہ کرنا چھوڑ دی۔ اب وہ سامعین پر پوری توجہ دیتی اور منہ کھول کر پورے انہماک سے گاتی۔ جلد ہی اس نے گلوکارہ کی حیثیت سے کافی شہرت حاصل کر لی۔ لیکن انفس کی بات یہ ہے کہ اب دوسرے گلوکار اس کی نقل کر رہے ہیں۔

ولیم جیمز ایک مرتبہ ان لوگوں کا ذکر کر رہے تھے جنہوں نے اپنے آپ کو نہیں سمجھا۔ انہوں نے کہا کہ آدمی اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کا بہت ہی معمولی حصہ استعمال کرتا ہے۔ انسان کے اندر بہت سی صلاحیتیں ہیں جنہیں وہ استعمال کرنے سے گریز کرتا ہے۔ ہم میں آپ میں بھی یہ صلاحیتیں موجود ہیں۔ اس لئے ہمیں ایک لمحے کے لئے بھی یہ انفس نہیں کرنا چاہئے کہ ہم دوسروں جیسے کیوں نہیں۔ آپ دنیا میں ایک نئی چیز ہیں۔ جب سے دنیا بنی ہے آپ جیسا کوئی دوسرا پیدا نہیں ہوا اور نہ ہی آئندہ پیدا ہوگا۔ علم تولید کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ اگر ایک آدمی کے تین ہزار ارب بہن بھائی ہوں تو سب آپس میں ایک دوسرے سے مختلف ہوں گے۔ یہ سائنسی طور پر ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے۔ ”آدمی جیسا ہے اُسے ویسا ہی رہنا چاہئے“ ایک ایسا سبق ہے جسے میں نے بہت ہی تلخ تجربوں کے بعد سیکھا۔ مثلاً

جب میں میسوری کی دیہاتی زندگی سے نکل کر نیویارک آیا تو میں نے امریکن اکیڈمی آف آرٹس میں داخلہ لے لیا۔ میں ایکٹر بننا تھا۔ میرے ذہن میں کامیابی کا ایک نسخہ تھا۔ میرا خیال تھا کہ یہ نسخہ بہت ہی موثر ثابت ہوگا اور کامیابی فوراً میرے قدم چومے گی۔ مجھے حیرت ہوتی تھی کہ دنیا میں ہزاروں لوگ جو ترقی کے خواہش مند ہیں ان کے

دماغ میں یہ ترکیب کیوں نہیں آتی۔ وہ ترکیب کیا تھی؟ میں نے طے کیا تھا کہ میں تمام بڑے بڑے اداکاروں کی اداکاری کا مطالعہ کروں گا اور ان کی اداکاری میں جو بہترین باتیں ہوں گی ان کی نقل اتار دوں گا۔ میں اپنے اندر تمام اداکاروں کی خوبیاں جمع کر لوں گا اور اس طرح ایک ایسا مشہور اداکار بن جاؤں گا جس میں تمام باکمال اداکاروں کے کمالات جمع ہوں گے۔ یہ کیا احقانہ اور بیہودہ خیال تھا اور کتنا بے کار اور لغو ارادہ تھا۔ برسوں دوسروں کی نقلی کر کے وقت ضائع کرنے کے بعد میری موتی دیہاتی کھوپڑی میں یہ حقیقت واضح ہوئی کہ میں جیسا ہوں مجھے دیا ہی رہنا چاہئے۔ میں کسی دوسرے شخص کی طرح نہیں بن سکتا۔

مجھے اس تلخ تجربے سے ساری عمر کے لئے سبق حاصل کرنا چاہئے تھا۔ لیکن میں بالکل بے حس ثابت ہوا اور مجھے دوبارہ یہ سبق پڑھنا پڑا۔ کئی سال بعد میں نے تاجر بلنے کے لئے فن تقریر پر ایک کتاب لکھنا شروع کی۔ اس کتاب کو لکھتے وقت بھی میرے ذہنی احقانہ خیالات تھے جو اداکاری کرتے وقت تھے۔ میں نے سوچا کہ فن تقریر پر بہت سے مصنفین کے خیالات کو یکجا کر دوں گا۔ اس طرح جو کتاب تیار ہوگی وہ لاجواب ہوگی کیونکہ اس میں بے شمار مصنفوں کے خیالات کا مجموعہ ہوگا۔ میں نے فن تقریر پر درجنوں کتابیں خریدیں اور ایک سال تک ان خیالات کو ایک جگہ لکھتا رہا۔ لیکن ایک دفعہ پھر یہ حقیقت سامنے آئی کہ میں بیوقوفی کر رہا تھا۔ دوسروں کے خیالات کے مجموعے سے جو کچھ تیار ہوتی وہ بالکل بیکسی اور بے مزہ تھی۔ غالباً کوئی تاجر بھی اس کے مطالعے میں وقت ضائع نہ کرتا۔ میں نے یہ کتاب ردی کی نوکری میں بیچیں اور نئے سرے سے ایک اور کتاب لکھنا شروع کی۔ اس مرتبہ میں نے طے کیا کہ میں جو ہوں وہی رہوں گا اور دوسرے لوگوں کا مجموعہ نہیں بنوں گا۔ اب میں نے وہ کام کیا جو مجھے پہلے دن کرنا چاہئے تھا۔ میں نے تقریر کے فن پر ایک ایسی کتاب لکھی جو میرے اپنے مشاہدات، تجربات اور

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان

پیدا کرنے کے سات طریقے

سرخواں باب

اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں

(امریکی اصطلاح میں لیموں سے مراد ایسی چیز ہے جو کارآمد نہ ہو)

جب میں یہ کتاب لکھ رہا تھا تو ایک دن شکاگو جا کر میں نے جانٹر رابرٹ سے نارڈ سے پوچھا کہ وہ غم اور فکر سے کس طرح محفوظ رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں مرحوم جوہس روزن والد کی اس چھوٹی سی نصیحت پر عمل کرتا ہوں کہ اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں۔

ایک مشہور ماہر تعلیم کا راز تو آپ کو معلوم ہو گیا لیکن بیوقوف آدمی کا طرز عمل قطعی مختلف ہوتا ہے۔ اگر زندگی اسے لیموں دے تو وہ کہتا ہے کہ میں تقدیر کے ہاتھوں شکست کھا چکا ہوں۔ اب میں کچھ نہیں کر سکتا۔ لیکن جب عقل مند آدمی کو لیموں ملتا ہے تو وہ دل میں سوچتا ہے کہ میں اس بد قسمتی سے کیا سبق حاصل کروں اور اس لیموں کا کیسے شربت بناؤں۔

میں ایک خاتون تحصیلدا تھا جس سے واقف ہوں جنہوں نے اپنے لیموں کا شربت

معلومات پر مبنی تھی۔ یہ تجربات اور مشاہدات ایک مقرر اور فنی تقریر کا استاد ہونے کی حیثیت سے مجھے حاصل ہوئے تھے۔

آکسفورڈ میں ادب کے پروفیسر ڈالریملے نے بالکل درست کہا تھا کہ میں ٹیکسیر جیسی کتاب تو نہیں لکھ سکتا لیکن ایسی کتاب ضرور لکھ سکتا ہوں جو میری نمائندگی کرتی ہو۔

جب چارلی چلین نے اداکاری شروع کی تو فلموں کے ہدایت کار یہ اصرار کرتے تھے کہ وہ اس زمانے کے ایک مشہور جرمن مزاحیہ اداکار کی نقل کرے لیکن جب تک چارلی

چلین، چارلی چلین نہ بنا جو اس کی اصل شخصیت تھی وہ کوئی ترقی نہ کر سکا۔ باب ہوپ، دل راجز، میری مارگریٹ، جینی آڈری اور ہزاروں دوسرے لوگوں نے بہت کچھ کھو کر یہی سبق حاصل کیا۔

آپ اس دنیا میں دوسروں سے بالکل مختلف ہیں۔ خدا نے جو صلاحیتیں آپ کو دی ہیں ان سے فائدہ اٹھائیں۔ تجربے نے ثابت کیا ہے کہ سب آرٹ انسان کے اندر ہی جنم لیتے ہیں۔ آپ جو ہیں وہ گائیں۔ آپ جو ہیں وہ تصویر بنائیں۔ مطلب یہ ہے کہ زندگی کے اٹیچ پر اپنی شہنائی بجائیں دوسروں کی نہیں۔

اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکون قلب حاصل ہو اور غم نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 5 یہ ہے

دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پہچانیں

اور جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔

بنایا۔ وہ لکھتی ہیں کہ جنگ کے زمانے میں میرے شوہر نیو میکسیکو میں موجدے کے ریگستان میں فوجی تربیت کے لئے کیمپ میں مقیم تھے۔ میں بھی ان کے ساتھ تھی۔

میرے شوہر جب تربیت کے لئے ریگستان میں چلے گئے تو میں بالکل تنہا رہ گئی۔ مجھے یہ جگہ سخت ناپسند تھی۔ گرمی بہت زیادہ تھی۔ ہر وقت ریت اُڑتی رہتی تھی اور انڈین لوگوں کے سوا کوئی آدمی بات کرنے کے لئے نہیں تھا اور یہ انڈین انگریزی نہیں جانتے تھے۔ میں نے اپنے والدین کو خط لکھا کہ میں واپس آ رہی ہوں۔ اس جگہ سے تو جیل بہتر ہے۔ میرے والد نے خط کا جواب دو سطروں میں دیا۔ ان دو سطروں نے میری کایا پلٹ دی۔

دو آدمیوں نے جیل کی سلاخوں سے باہر دیکھا

ایک کو کچھ نظر آئی اور دوسرے کو ستارے دکھائی دیئے

میں نے ان سطروں کو بار بار پڑھا اور بہت شرمندہ ہوئی۔ میں نے پکا ارادہ کر لیا کہ اس ریگستان کی خوبیاں تلاش کر کے رہوں گی اور کچھ کی بجائے ستارے دیکھوں گی۔ میں نے مقامی لوگوں سے تعلقات بڑھائے تو ان لوگوں نے میرے ساتھ بہت اچھا سلوک کیا۔ مجھے ایسی چیزیں بھی تحفے کے طور پر دیں جو انہوں نے سیاحوں کے ہاتھ فروخت کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ میں نے وہاں کے درختوں کی خوبصورتی پر غور کیا۔ غروب آفتاب کا منظر دیکھا اور ریت میں بکھری ہوئی لاکھوں برس پرانی سپیاں تلاش کیں۔

مجھ میں یہ تبدیلی کیسے آئی؟ موجدے کا ریگستان بے شک وہی تھا اور انڈین باشندے بھی ویسے کے ویسے ہی تھے لیکن میں نے اپنا دماغی رجحان بدل لیا تھا اور کچھ دیکھنے کی بجائے ستارے دیکھنے لگی تھی۔

غور پڑا کہ ایک کاشت کار نے بھی اپنے زہریلے لمبوں کا شربت بنایا۔ اُس نے

نے لے ایک ایسی زمین خرید لی تھی۔ جہاں نہ کاشت کاری ہو سکتی تھی اور نہ ہی

یہاں صرف خاردار جھاڑیاں تھی اور زہریلے سانپ رہتے تھے۔

یہاں ہر ایک اس نقصان کو کیسے نفع میں تبدیل کر دے۔ چنانچہ اس نے سانپوں کا گوشت

کھاؤں میں بند کر کے غیر ممالک کو بھیجنے کا کاروبار شروع کر دیا اور اب صورتحال

بہتر سال میں ہزار سیاح اس کا سانپوں کا کاروبار دیکھنے آتے ہیں۔ اس کا کاروبار

بڑھ چکا ہے۔ سانپوں کا گوشت فروخت کرنے کے علاوہ سانپوں کی کھال سے عورتوں

کے لئے اور پنڈ بیگ بننے ہیں اور سانپ کا زہر نکال کر لیبارٹریوں کو بھیجا جاتا ہے جس

کے زہر کے علاج کے انجکشن بننے ہیں۔ اب اس جگہ کا نام اس شخص کے نام پر

مردمِ علم بولیتھو نے ایک مرتبہ کہا تھا۔

”یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو

بڑی بھری کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اٹھائیں۔ لیکن اس

کے لئے دماغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے۔“

بولیتھو نے یہ بات اُس وقت کہی تھی جب ریلوے کے ایک حادثے میں اُس کی

بہن ایک کن پکی تھی لیکن میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جس کی دونوں ٹانگیں ایک

دائے میں ضائع ہو گئی تھیں مگر اُس نے اس نقصان سے بھی فائدہ اٹھایا۔ اس کا نام مین

ہو گیا ہے۔ حادثے کے وقت اس کی عمر صرف چوبیس سال تھی یعنی عین جوانی کے زمانے

کا۔ بچپن والی کرسی کا پابند ہو گیا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ شروع شروع میں مجھے اس

کے زہر ہوا تھا لیکن اب ایسا نہیں۔ اب میں ایک مختلف دنیا میں رہتا ہوں۔ میں نے

اس دنیا میں چودہ سو کتابوں کا مطالعہ کیا ہے۔

کی دشواریاں اور مشکلات تھیں لیکن ان دشواریوں نے ہمیں کام کیا اور ان لوگوں سے بڑی محنت کروائی اور بالآخر انہیں انعام دلایا۔ اسی لئے ولیم جیمز نے کہا ہے کہ ”مشکلات ہماری مدد کرتی ہیں“۔ ملن اگر اندھا نہ ہوتا تو شاید فن شاعری میں کمال حاصل نہ کرتا اور لی ٹھونڈا اگر بہرہ نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ موسیقی میں لگا نہ روزگار نہ ہوتا۔

نیلن کیل نے جو شاندار کارنامے سرانجام دیئے ان کی وجہ یہی تھی کہ وہ اندھی بہری تھی۔ نالسنائی کی زندگی میں اگر مصیبتیں نہ آتیں تو وہ لافانی ناول نگار نہ بن سکتا۔ چارلز ڈارون جس نے ارتقاء حیات کا نظریہ پیش کر کے ایک فکری انقلاب برپا کیا اگر مریض نہ ہوتا تو اس کے اپنے کہنے کے مطابق وہ یہ کام کبھی سرانجام نہ دے سکتا۔

فرض کریں کہ ہم مایوس ہو کر اس نتیجے پر پہنچیں کہ اب لیون کو شربت بنانے کا امکان باقی نہیں رہا تو اس کے باوجود ہمیں دو وجوہات کو پیش نظر رکھتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے۔ اس میں اگر فائدہ نہیں تو نقصان بھی کوئی نہیں۔

پہلی وجہ ممکن ہے کہ ہم کامیاب ہو جائیں۔

دوسری وجہ اگر ہم کامیاب نہ بھی ہوں تو بھی جدوجہد کی وجہ سے ہم میں مثبت خیالات پیدا ہوں گے۔ ہم پیچھے دیکھنے کی بجائے آگے دیکھیں گے اور ماضی پر افسوس کرنے کے لئے نہ ہمارے پاس وقت ہوگا نہ ہمارا دل چاہے گا۔

ایک مرتبہ جیمز میں وائیلن بجانے کے فن میں دنیا کا مشہور ترین استاد اول ٹیل ایک تھیز میں وائیلن بجا رہا تھا۔ اچانک وائیلن کی ایک تانت ٹوٹ گئی لیکن وہ باقی تین تانتوں پر آخر وقت تک وائیلن بجاتا رہا۔ زندگی اسی کا نام ہے کہ اگر آپ کی ایک تانت ٹوٹ جائے تو باقی تین تانتوں کو آخری وقت تک بجاتے رہیں۔

ان کتابوں نے اس شخص پر ایک نئی دنیا کا دروازہ کھول دیا۔ کتابیں پڑھ کر اسے سیاست سے دلچسپی پیدا ہوئی اور اس نے کئی مسائل پر غور کیا۔ پیہوں والی گری پر بیٹھ کر اس نے تقریریں کیں اور آج بھی شخص ریاست جارجیا کے سیکریٹری آف سٹیٹ کے عہدے پر فائز ہے۔

میں نیویارک میں پینتیس سال سے بالٹون کو تعلیم دے رہا ہوں۔ میں نے اکثر محسوس کیا ہے کہ ایسے لوگ جو ہائی سکول سے آگے تعلیم حاصل نہیں کر سکے اس کی کو بہت محسوس کرتے ہیں۔ میں اپنے طلباء کو اکثر ایک ایسے آدمی کا قصہ سنا تا ہوں جو سکول کی تعلیم بھی حاصل نہ کر سکا تھا لیکن لوگوں میں تقریریں کرنے کی وجہ سے وہ سیاست میں آ گیا اور تیس سالہ کی عمر میں ایض ایسے اعلیٰ اداروں کا ممبر منتخب ہوا جن کے کام کاج کے بارے میں اسے کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے اس نے اپنے طور پر پڑھنا شروع کیا۔ اپنی جہالت کے لیون کو شربت میں تبدیل کرنے کے لئے وہ روزانہ سولہ گھنٹے پڑھتا۔ رفتہ رفتہ سیاست میں اس کا نام بلند ہوتا گیا اور وہ قوی لیڈر بن گیا۔ اس شخص کا نام ایل اسمتھ تھا۔ وہ چار مرتبہ نیویارک کا گورنر منتخب ہوا۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ریاست نیویارک کے معاملات کو سب سے زیادہ سمجھتا تھا۔ چار مرتبہ گورنر منتخب ہونا ایک ایسا اعزاز تھا جو صرف اسی کو حاصل ہوا۔ اس شخص کو جو ابتدائی جماعتوں سے آگے نہ بڑھا تھا پھر یونیورسٹیوں نے اعزازی ڈگریاں دیں۔ ایل اسمتھ کا کہنا ہے کہ اگر وہ روزانہ بڑی محنت سے سولہ گھنٹے نہ پڑھتا تو ایسا کبھی نہ ہوتا۔ اس شخص نے اپنی جدوجہد سے جہالت کے لیون کا شربت بنالیا تھا۔

میں نے کامیاب لوگوں کے حالات زندگی کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ان میں سے بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہے جن کی راہ میں طرح طرح

چٹا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

اٹھارواں باب

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لیں اور اپنے آپ کو بھول جائیں

اطمینان اور راحت حاصل کرنے کے مندرجہ بالا قاعدے پر غور کرنے سے پہلے ہی

میرا بیان کی کہانی سنئے وہ بتاتے ہیں۔
میں نوسال کا تھا جب ماں کی محبت سے محروم ہو گیا۔ بارہ سال کی عمر میں والد کا انتقال ہو گیا۔ میری دو چھوٹی بہنیں تھیں جو عمر رسیدہ اور غریب تھیں تین بچوں کو اپنے جان رکھ لیا لیکن مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو پاس رکھنے پر کوئی آمادہ نہ ہوا۔ ہم دونوں خانقاہ کے لوگوں کی خیرات پر زندگی گزارنے لگے۔ ہمیں اس بات کا بہت دکھ تھا کہ ہمیں لاوارث اور یتیم سمجھے جاتے ہیں۔ اُن دنوں ایک ایسے غریب خاندان نے مجھے پناہ دی تاکہ پاس اپنی گزربسر کے لئے بھی وسائل نہ تھے۔ اس خاندان کے سربراہ مسٹر لائن خان کی عمر ستر سال تھی اور وہ اکثر بیمار رہتے تھے۔ تاہم انہوں نے اپنے آپ پر مزید

ایسی ہی زندگی کو فاتحانہ زندگی کہتے ہیں اور ایسی زندگی عام زندگی کے مقابلے میں بہت قابل احترام اور گراں قدر ہے۔ اگر میرے اختیار میں ہوتا تو میں ولیم بولیتھو کے وہی الفاظ ہر سکول میں نمایاں طور پر آویزاں کرتا۔

یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو بیوقوف بھی کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اٹھائیں۔ لیکن اس کے لئے دماغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے۔ لہذا اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکون قلب حاصل ہو اور غم نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 6 پر عمل کریں۔

اگر تقدیر ہمیں لیموں دے تو ہمیں چاہئے کہ اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

بوجہ ڈال کر مجھے سکول میں داخل کر دیا۔

سکول میں لڑکے مجھے چھیڑتے تھے۔ وہ میری لمبی ناک کا مذاق اڑاتے اور مجھے جہیم کہتے۔ مجھے اُن کی باتیں بہت بُری محسوس ہوتیں اور میرا جی چاہتا کہ اُن سے لڑوں لیکن مسز لافٹن مجھے کہتے کہ ”ہمیشہ یاد رکھنا کہ جو آدمی لڑائی میں اُلجھے بغیر چلتا جائے اُس آدمی سے بہتر ہے جو غصہ کر جائے اور لڑے۔“ مسز لافٹن کی اس نصیحت کی وجہ سے میں کسی سے نہیں لڑا لیکن ایک روز ایک لڑکے نے میرے منہ پر گندگی پھینک دی۔ میں نے پکڑ کر اس کی پٹائی کی۔

مسٹر لافٹن نے مجھے ایک نئی ٹوپی دی تھی جو مجھے بے حد عزیز تھی۔ ایک دن ایک لڑکی نے میرے سر سے ٹوپی اتار لی اور اس میں پانی بھر دیا جس سے ٹوپی بالکل خراب ہو گئی۔

میں سکول میں کبھی نہیں رویا لیکن اُس روز کے بعد میں گھر آ کر خوب روتا تھا۔ یہاں تک کہ مسٹر لافٹن نے ایک روز مجھے ایک ایسی نصیحت کی جس نے میرے تمام غم اور دکھ دور کر دیئے اور میرے دُشمن بھی میرے دوست بن گئے۔ انہوں نے کہا برٹن! اگر تم ان لڑکوں میں دلچسپی لو اور جی لگا کر ان کے کام کرو تو یہ تمہیں کبھی جیم نہیں کہیں گے۔

میں نے اس نصیحت کو بچے باندھ لیا اور محنت سے پڑھائی کرنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں کلاس میں اول آیا تو کسی نے مجھ سے حسد نہیں کی کیونکہ میں سب کے کام آتا تھا۔

پایض پڑھائی۔

اس قسم کا طرز عمل میں نے دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی اختیار کیا۔ کئی یہاؤں کے نام کا جج کئے۔ ان کے لئے لکڑیاں کاٹیں، گایوں کا دودھ نکالا اور ان کے مویشیوں کو باہر اور پانی دیتا رہا۔ ہر شخص مجھے دوست سمجھنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں جنگ کے بعد اپنی ملازمت سے واپس آیا تو دوسرے زیادہ کا شکار مجھے ملنے آئے جن میں سے بعض اہل کل کا قاتل ملے کر کے آئے تھے۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ میں لوگوں کی خدمت کر کے ان کے لئے کام کروں اور غم اور فکر میرے نزدیک نہیں آتے۔ تیرہ سال سے کسی شخص نے مجھے نہ تو

ی آر برٹن کو دوست بنانے کا راز معلوم ہو چکا ہے۔ اُن کو یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ کُڑا اور فکر پر فتح یا کر زندگی کا لطف کیسے حاصل کیا جاتا ہے۔

ذیاع کے مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر اپنے مریضوں سے کہا کرتے تھے کہ
 "نئے کو استعمال کرو تو چودہ دن میں شفا پا سکتے ہو۔ ہر روز یہ سوچا کرو کہ تم کسی کو
 کی طرح خوش کر سکتے ہو۔"

وہ شخص جو دوسرے لوگوں میں دلچسپی نہیں لیتا اس کو زندگی میں سب سے زیادہ
خوشامدیاں پیش آتی ہیں اور خود اُسے سب سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ ایسے ہی شخص زندگی
کا کام نہ رہتے ہیں۔ انسان سے یہی توقع رکھی جاسکتی ہے کہ وہ سب کا دوست ہو اور
ادنیٰ زندگی میں ایک اچھا رفیق حیات ہو۔

ڈاکٹر ایڈلر نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ہم روز ایک اچھا کلام کریں۔ مگر اچھا

ذکر۔ حرکت اٹھے۔ جب ہم

ہوں کے بعد میں نے اپنے دل میں راحت اور مسرت کی روشنی محسوس کی۔ میں نے سوچا کہ میں ان بچوں کے مقابلے میں کتنی خوش قسمت ہوں کہ بچپن میں میرے تمام کرس کے دن اپنے والدین کی محبت کے سامنے میں گزرے تھے۔ اس تجربے نے مجھے اس حقیقت سے آگاہ کیا کہ اگر ہم سچی راحت اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں دوسروں کے لئے خوشی اور مسرت کا سامان کرنا ہوگا۔

آپ دل میں کہہ رہے ہوں گے کہ اس قسم کے قصوں سے مجھ پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ میں بھی کرس کی شام کو دو خیم بچوں میں دلچسپی لے سکتا ہوں لیکن میرا معاملہ بالکل مختلف ہے۔ میں ایک بے کار اور بے مزہ زندگی بسر کر رہا ہوں۔ میں روزانہ آٹھ گھنٹے ایسا کام کرتا ہوں جس سے مجھے کوئی دلچسپی نہیں۔ میری زندگی ایک ہی ڈگر پر چلی جا رہی ہے اور اس میں کبھی کوئی دلچسپ واقعہ نہیں ہوا۔ میں دوسروں کی مدد کرنے میں کیوں دلچسپی لوں۔ میرے لئے اس میں کیا رکھا ہے۔

آپ کا سوال معقول ہے۔ میں اس کا جواب دینے کی کوشش کروں گا۔ مانا کہ آپ کی زندگی بالکل بے مزہ ہے۔ مگر آپ روزانہ کئی لوگوں سے ملتے ہیں۔ کبھی آپ نے ان سے پوچھا ہے کہ وہ خوش باش کیوں ہیں۔ آپ اپنے ڈاکے کو بی لیں۔ وہ ہر سال بینکاروں میں چلتا ہے اور خط تقسیم کرتا ہے کبھی آپ نے اس سے دریافت کیا ہے کہ وہ کہاں رہتا ہے؟ کبھی اس کے پوی بچوں کی تصویر دیکھنے کی خواہش ظاہر کی ہے؟ کبھی اس سے پوچھا ہے کہ روزانہ ایک ہی کام کرنے سے وہ اکتا تو نہیں جاتا؟

آپ اخبار تقسیم کرنے والے اور فٹ پاتھ پر جوتے صاف کرنے والے کو کیوں بھول رہے ہیں۔ یہ بھی تو انسان ہیں۔ زندگی میں انہیں کئی تکلیفیں ہوں گی۔ یہ بھی خواب دیکھتے ہوں گے۔ ان کا بھی دل چاہتا ہوگا کہ زندگی میں کچھ ترقی کریں۔ ان کی بھی

گے اور اپنے بارے میں سوچنے ہی سے آدمی غم، خوف اور مایوس کیا کا شکار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایڈلر نے تو اپنے نسخہ کو چودہ دن استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے لیکن مسز ولیم ٹی مون نے ایک ہی دن میں نسخے کے استعمال سے فائدہ حاصل کیا۔ ان کی روئداد سنئے۔ وہ بتاتی ہیں کہ کئی سال کی کامیاب اور پُرسرت شادی کے بعد میرے شوہر کا انتقال ہو گیا اور میں سخت تنہائی محسوس کرنے لگی۔ میں نے سوچا کہ اس مرتبہ مجھے کرس تنہا سنانی ہوگی۔ اس خیال سے مجھ پر رنج و غم کے بادل چھا گئے۔ مجھے کئی دوستوں نے اپنے ساتھ کرس سنانے کی دعوت دی لیکن میں نے سوچا کہ اگر میں ان کے یہاں گئی تو انہیں بھی اداس کر دوں گی کیونکہ مجھ میں ہنسنے اور بولنے کی طاقت نہیں تھی۔

کرس سے ایک دن پہلے میں دفتر سے جلد فارغ ہو گئی اور ٹہلتی ہوئی ایک مصروف بازار میں نکل گئی۔ تمام لوگ خوش دکھائی دے رہے تھے۔ مجھے گوارا نہ ہوا کہ اپنے اداس اور تنہا کمرے میں واپس جاؤں۔ میں ایک بس میں بلا مقصد بیٹھ گئی حالانکہ مجھے کہیں نہ جانا تھا۔ اس بس نے مجھے ایسی جگہ اتارا جو خاموش اور پُرسکون تھی۔ میں ایک بیچ پر بیٹھ گئی اور ادٹھنے لگی۔ جب آنکھ کھلی تو میں نے دیکھا کہ سامنے دو بچے کھڑے کرس ٹری دیکھ رہے تھے۔ میں نے ان بچوں سے پوچھا کہ تمہارے امی اور ابو کہاں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے امی اور ابو اس دنیا میں نہیں۔

اس وقت میرے سامنے دو خیم بچے تھے جن کی حالت مجھ سے بھی خراب تھی۔ ان بچوں کو اس حال میں دیکھ کر مجھے احساس ہوا کہ میرے دکھ اور غم ان بچوں کے مقابلے میں بالکل بے معنی ہیں۔ میں نے ان خیم بچوں کو کرس ٹری کی سیر کرائی، ایک ہوٹل میں کھانا کھلایا اور مشائی اور تحفے خرید کر دیئے۔ میری تنہائی اور اداسی یکا یک غائب ہو گئی اور

خواہش ہوگی کہ کوئی ان کا حامل دل پوچھے۔ مگر کبھی آپ نے ان سے کچھ پوچھا ہے اور انہیں بات کرنے کا موقع دیا ہے۔

آپ پوچھیں گے کہ اس سے مجھے کیا فائدہ ہوگا؟ آپ کو یقیناً بہت فائدہ ہوگا۔ آپ خوش اور مطمئن رہیں گے۔ ان کے حالات سن کر آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ بہت آرام سے زندگی گزار رہے ہیں۔ ذرتشت نے کہا ہے کہ دوسروں کے ساتھ نیکی کا سلوک کرنا فرض نہیں ہے لیکن ایسا کرنے سے تمہاری اپنی خوشی اور صحت میں اضافہ ہوگا۔ انہیں خیالات کا اظہار دشمن فرشتوں نے بھی کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ”جب ہم دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں۔“

اب ذرا پروفیسر ولیم لائن فلیس کا قصہ سنئے کہ وہ کیا کہتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ ”میرا دستور ہے کہ جن لوگوں سے میری ملاقات ہوتی ہے انہیں خوش کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی بات ضرور کہتا ہوں۔“ میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسی بات کہوں جو ان لوگوں کی شخصیت اور ان کی اپنی ذات کے بارے میں ہو اور انہیں اچھی لگے۔ دکان میں جو لڑکیاں سامان بیچتی ہیں ان کے حسن کی تعریف کر دیتا ہوں۔ حجام سے پوچھتا ہوں کہ ہمارا دن کھڑا رہنے سے تھک تو نہیں جاتے اور دن میں کتنے آدمیوں کی شید بتاتے یا بال کاٹتے ہو؟ اسے حساب لگانے میں مدد دیتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ جن لوگوں پر میں توجہ دیتا ہوں ان کا چہرہ خوشی سے دکنے لگتا ہے۔ ایشیوں پر تکیوں سے جو میرا سامان اٹھاتے ہیں اکثر ہاتھ ملاتا ہوں۔ ان باتوں سے مجھ میں تاریکی پیدا ہو جاتی ہے اور تمام دن اچھا گزرتا ہے۔

ایک مرتبہ میں سر کے دوران ریل گاڑی کے کھانے کے ڈبے میں گیا۔ دوسرے مسافروں کی طرح تخت ٹری اور کھانا ملنے میں تاخیر کی شکایت کرنے کی بجائے میں نے

نہجے کہہ اس گرمی میں جو لوگ چولہے پر کھانا پکاتے ہیں انہیں تو بڑی تکلیف ہوتی ہو گی۔ نہجے نے کہا کہ میں انہیں 19 سال سے لوگوں کی طرح طرح کی شکایتیں سن رہا ہوں۔ آپ پہلے آدی ہیں جس نے باورچی خانے کے جنم میں کھانا پکانے والوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کیا ہے۔ ہم تو دعا کرتے ہیں کہ آپ جیسے مسافر آیا کریں۔

نہجے حیران تھا کہ میں نے حبشی باورچیوں کو بھی انسان سمجھا۔ آدی کی صرف اتنی سی خواہش ہوتی ہے کہ اسے بھی انسان سمجھا جائے۔ اور اس کے ساتھ انسانیت کا سلوک کیا جائے۔ جب میں سڑک پر کسی کے ساتھ خوبصورت کتا دیکھتا ہوں تو کہنے کی تعریف کر دیتا ہوں۔ میں نے اکثر نوز کے دیکھا ہے کہ میرے گزر جانے کے بعد وہ شخص کہنے کو تھک رہا ہے۔

جو شخص قلبوں کے ساتھ ہاتھ ملانے۔ ٹھسنا دینے والی گرمی میں کام کرنے والے باورچیوں سے ہمدردی کرے۔ راہ گیروں سے ان کے کتوں کی تعریف کرے۔ کیا وہ شخص کبھی توجہ خارج اور غلگن رہ سکتا ہے؟ ناممکن ہے۔ بالکل ناممکن ہے۔ ایک چینی ضرب المثل ہے ”جو ہاتھ تمہیں گلاب کا پھول دیتا ہے۔ اس میں خوشبو رہ جاتی ہے۔“

دوسروں کی خدمت کرنے کی تلقین صرف مذہب نے ہی نہیں کی بلکہ مشہور ترین نبیوں نے بھی کی ہے۔ مشہور دہریے تصوف دور ڈر پر نے کہا ہے کہ ”اگر انسان اپنی دنیا میں خوشی حاصل کرنا چاہتا ہے تو اسے چاہئے کہ وہ ایسے اقدامات سوچے اور کرے جو ہرگز اس کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی بہتر ہوں۔“

اگر ڈر پر کی ہدایت کے مطابق آپ ایسے اقدامات کرنا چاہتے ہیں تو جلدی لیں۔ وقت نکلا جا رہا ہے۔ زندگی کے راستے سے آپ کو صرف ایک بار گزرنا ہے۔ اس سے جو نیکی یا بھلائی کرنی ہے وہ آج ہی کر لیں۔ اس کو ملتوی نہ کریں اور نہ ہی اسے

کرنے میں غفلت اختیار کریں۔

لہذا اگر آپ غم کو دور کر کے اطمینان قلب اور راحت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو

قاعدہ نمبر 7 یہ ہے۔

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لے کر اپنے آپ کو

بھول جائیں۔ ہر روز ایک اچھا کام کریں جس سے

دوسرے کا چہرہ خوشی سے دکھنے لگے۔

چوتھے حصہ کا خلاصہ

اطمینان اور خوشی کیلئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے

کے سات طریقے

قاعدہ نمبر 1 اپنے دل میں صرف ایسے خیالات کو جگہ دیں جن سے سکون، بہت جرات، صحت اور امید پیدا ہو کیونکہ جیسے آپ کے خیالات ہوں گے آپ دیے ہی بن جائیں گے۔

قاعدہ نمبر 2 اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آئزن ہاور کی بیرونی کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں ان پر ایک لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

قاعدہ نمبر 3 (ا) ناشکرگزار کی توقع رکھیں۔ ایک دن حضرت عیسیٰ نے دس کوزہوں کو خنڈرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکر نہ ادا کیا۔

(ب) یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزاری کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو محض اپنی خوشی کی خاطر۔

(ج) یہ نہ بھولیں کہ احسان مندی سمجھنے سے آتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو انہیں احسان گزار ہونے کی تعلیم دیں۔

قاعدہ نمبر 4 اپنی نعمتوں کو گنیں، تکلیفوں کا حساب نہ لگائیں۔

قاعدہ نمبر 5 دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پیچائیں اور چھنے ہیں دیے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ رشک بھالت ہے اور قتالی خودکشی۔

قاعدہ نمبر 6 اگر تقدیر آپ کو لیموں دے تو اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

قاعدہ نمبر 7 اپنی ناخوشی کو فراموش کر دیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کے دل میں تھوڑی سی خوشی پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں۔

پانچواں حصہ

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

اسرار باب

میری والدہ اور والد نے کس طرح فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کی

میں بتا چکا ہوں کہ میں دیہات میں پیدا ہوا اور وہیں جوان ہوا۔ میرے والد بارہ ڈالر ماہانہ پر ایک کاشت کار کے ملازم تھے اور والدہ ایک دیہاتی سکول میں پڑھاتی تھیں۔ ہم لوگ دیہت ہی غریب تھے۔ سال میں ایک مرتبہ ہم اپنے موسیٰ فروخت کرتے۔ صرف اس دن ہمارے ہاں نقد رہا یہ ہوتا۔ ہم کھن اور اٹھ دے کر اپنے استعمال کے لئے آٹا، شکر اور چائے حاصل کرتے۔ بارہ (12) سال کی عمر تک مجھے کبھی جیب خرچ نہ ملا تھا۔ میں ایک مدرسے پر مشتمل ایک دیہاتی سکول میں پڑھنے کے لئے پیدل جاتا تھا۔ چار سال کی عمر تک میرے پاس برف پر چلنے کے جوتے نہیں تھے۔ میرے ماں باپ روزانہ وہاں بیٹھے محنت مشقت کرتے لیکن پھر بھی ہمیں مقروض رہتے۔ ہم جو کام کرتے تھے ان میں نقصان ہوتا تھا۔ فصل اچھی ہوتی تو سیلاب آ جاتا اور فصل اور موسیٰ ضائع ہو

جاتے۔ موسیٰ پالنے کے بعد فروخت کرتے تو منافع نہ ہونے کے برابر ہوتا۔ فخر پال کر (دھن) کرتے تو آدھی قیمت پر بیچتے۔

دس سال کی شدید محنت کے بعد بھی ہم بالکل مفلس تھے اور سر سے پاؤں تک قرض ہمارے ہوئے تھے۔ ہماری زرعی اراضی ہنگ کے پاس رہن تھی۔ ہنگ والے میرے والد کو زمین سے بے دخل کرنے کی دھمکیاں دے رہے تھے۔ میرے والد کی عمر پچاس (47) سال تھی لیکن غموں اور پریشانیوں کی وجہ سے ان کی صحت تباہ ہو چکی تھی۔ ہاں تک کہ ڈاکٹر نے کہہ دیا کہ چھ مہینے میں مر جائیں گے۔ اگر میرے والد کو کہیں دیر ہو جاتی تو میری والدہ کو یہ دھڑکا لگا رہتا کہ کہیں گلے میں رسی ڈال کر خودکشی نہ کر لی ہو۔

ایک دن میرے والد ہنگ کے منبر کی یہ دھمکیاں سن کر واپس آ رہے تھے کہ اگر فرض ادا نہ کیا تو زمین سے بے دخل کر دوں گا۔ گھوڑے روک کر وہ گاڑی سے اترے اور دیہات کے کنارے کھڑے ہو کر دیر تک یہ سوچتے رہے کہ خودکشی کروں یا نہیں۔

برسوں بعد ایک مرتبہ میرے والد نے مجھے بتایا کہ ان کی والدہ کا یہ راسخ عقیدہ تھا کہ اگر انسان خدا سے محبت کرے اور نیک اعمال کرے تو سب کام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ان کو خودکشی کرنے سے اسی بات نے روک رکھا۔ آخر سب کام ٹھیک ہو گئے۔ میرے والد پچاس (44) سال مزید زندہ رہے اور 1941ء میں نوای (79) سال کی عمر میں فوت ہوئے۔

بھوکوں، مصیبتوں اور محنت، مشقت کے ان طویل برسوں میں میری والدہ نے کبھی غم نہ کیا۔ وہ خدا سے دعا کرتیں اور اسی سے مدد مانگتیں۔ سیلاب، قرضے اور مصیبتیں، غرض کہی ان کی کوئی شے مندروح کو شکست نہ دے سکا۔

آج تک کوئی شخص کائنات کے بھید نہیں کھول سکا۔ ہمارے چاروں طرف اسرار ہی

اسرار ہیں۔ خود ہمارا جسم جس میں ہمارا دماغ خاص طور پر قابل ذکر ہے ایک سرایت راز ہے اور ان کے بارے میں جو معلومات ہمیں حاصل ہیں وہ بہت ہی معمولی اور حقیر ہیں۔ دیگر مظاہر فطرت کے بارے میں بھی ابھی انسان کو مکمل معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ عبادت اور مضبوط عقیدے کی قوت بھی ایک سرایت راز ہے۔ اگر مجھے یہ راز معلوم نہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں اس سے فائدہ نہ اٹھاؤں۔ مجھے ستاپانا کے الفاظ میں بھیجی ہوئی دانائی کا اندازہ اب ہوا ہے۔ ”انسانی زندگی سمجھنے کے لئے نہیں بنی۔ برتنے کے لئے بنی ہے۔“

خدا پر اعتماد اور بھروسے سے امید اور جرأت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے اعصابی کھینچاؤ، فکروں، غموں اور خوفوں سے نجات ملتی ہے۔ انسان کو راحت حاصل ہوتی ہے۔ صحت بہتر ہوتی ہے۔ اور سکون قلب ملتا ہے۔ اب ماہرین نفسیات اس بات کو تسلیم کرنے لگے ہیں کہ غموں، فکروں اور ذہنی تناد سے جو ہماری نصف سے زیادہ بیماریوں کا سبب ہیں خدا پر بھروسے اور دعا کے ذریعے نجات ملتی ہے۔

حضرت عیسیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ مذہب میں صرف دو باتیں ہیں۔ دل کی گہرائی سے خدا کے ساتھ محبت کرنا اور اپنی طرح اپنے ہمسائے (یعنی خدا کی مخلوق) سے محبت کرنا۔ جو شخص ان دو باتوں پر عمل کرتا ہے خواہ وہ مذہب کو سمجھتا ہے یا نہیں، مذہبی آدمی ہے۔

اب میں آپ کو ایک عورت کی کہانی سناتا ہوں جنہوں نے اپنا نام مخفی رکھنے کی ہدایت کی ہے۔ ان کا فرضی نام یہی لکھنا تصور کر لیں۔ وہ جاتی ہیں۔

”میں دس سالہ تھی جب میرے والدین نے ایک اور عورت کو ملا کر دیا۔ وہ عورت میری سہیلی تھی۔ جب وہ بیمار پڑی تو یہ عورت بھی بیمار ہو گئی۔ وہ اکثر بیمار رہتی۔ ہمارا ذاتی

ایک بچہ تھا۔ دکانداروں کا ہم پر کافی قرض تھا اور ہمیں پانچ بچوں کا پیٹ بھرنا پڑتا تھا۔ ہمیں مسالوں کے کپڑے ڈھونڈنے اور استری کرنے کی مزدوری کر لیا کرتی۔ پڑانے کے بعد کپڑے بچوں کا بدن ڈھانچتی۔ ایک دن دکاندار نے میرے گیارہ سال کے بیٹے پر ہمیں چوری کرنے کا الزام لگا دیا۔ حالانکہ میرا بیٹا بالکل ایسا نہ تھا۔ وہ بہت خوددار تھا۔ رات کو رو کر مجھے یہ واقعہ سنایا۔ اسے لوگوں کے سامنے ذلیل ہونے کا بہت دکھ تھا۔ ان واقعہ نے مجھے بے قابو کر دیا۔ مجھے تمام بچھلی مصیبتیں یاد آنے لگیں۔ مجھے گناہ بھری کے کوئی آثار دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ میں نے اپنی پانچ سال کی بیٹی کو لے لی اور سونے کے کمرے میں چلی گئی۔ دروازے اور کھڑکیاں بند کیں اور کمرے کی کون کون دی تاکہ کمرہ گیس سے بھر جائے اور میں گیس کو دیا سلائی دیکھا کر اپنی چھوٹی

پاس میں لے کر جاؤں۔

میں بیٹی کو لے کر بستر پر لیٹی ہوئی تھی۔ وہ بولی۔ ”ای اے ابھی تو ہم سو کر اٹھے تھے۔“
میرا جواب دیا۔ ”کیا ہرج ہے؟ تھوڑی دیر اور سو لیں۔“ یہ کہہ کر میں نے آنکھیں بند کر دیں۔ گیس کی آواز اور بدبو مجھے کبھی نہیں بھولے گی۔
بائیک میرے کانوں میں گانے کی آواز آئی۔ میں ریڈیو بند کرنا بھول گئی تھی اور آواز جی خانے میں اب تک بج رہا تھا۔ میں نے ریڈیو کی طرف دیکھا تو دیکھا کہ یہ پرانا مذہبی گیت گانا شروع کیا۔

تاکہ ہمارا بہت ہی مہربان دوست ہے۔

وہ ہمارے تمام گناہوں اور غموں کو برداشت کرے گا۔

میں خوشی کی بات ہے کہ ہم

اپنی سب باتیں دعاؤں کے ذریعے خدا تک پہنچا سکتے ہیں۔

افسوس ہے کہ ہم پھر بھی کتنی تکلیفیں بے کار اٹھاتے رہتے ہیں۔

صرف اس لئے کہ ہم اپنی ہر بات دعا کے ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کرتے۔
میں نے لیجے ہوئے اس مقدس گیت کو سنا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں نے بہت سخت
غلطی کی تھی۔ میں نے زندگی کی جنگ ہمیشہ اکیلے لڑی۔ میں نے کبھی کوئی بات دعاؤں کے
ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کی۔ یہ خیال آتے ہی میں ہلک سے اُچھل کر نیچے آ گئی۔
گیس کی نالی بند کر دی اور کھڑکیاں اور دروازے کھول دیئے۔ باقی دن میں نے رد و کر
دعائیں مانگنے میں گزارا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اُس نے مجھے کئی نعمتیں عطا کیں اور
آج میں پانچ (5) تندرست اور ذہین بچوں کی ماں ہوں۔ میں نے خدا سے وعدہ کیا کہ
آئندہ کبھی ناشکری نہیں کروں گی۔

جب مکان فروخت ہونے کے بعد ہم دیہات میں ایک انتہائی معمولی مکان میں
خقل ہوئے تب بھی میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ سردی سے محفوظ رہنے کے لئے ہمارے
سر پر کم از کم چھت تو ہے۔ خدا نے ہماری دعائیں سُن لیں کیونکہ اچانک ہمارے معاملات
دوست ہونے لگے۔ مجھے ایک دیہاتی کلب میں خود اہت کام مل گیا۔ کالج میں داخلہ لینے
کے لئے میرے ایک بیٹے نے ایک کاشت کار کے یہاں ملازمت کر لی۔ آج میرے سب
بچے شادی شدہ ہیں اور میرے تین بیارے بیارے پوتے پوتے ہیں۔

آج جب مجھے وہ خوفناک دن یاد آتا ہے جب میں نے گیس کھول دی تھی تو خدا کا
شکر ادا کرتی ہوں کہ اُس میں اچانک اُٹھ کھڑی نہ ہوئی تو آج کیسی کیسی دلچسپ اور عجیب و
غریب خوشیاں چھن چکی ہوتیں۔ سچ ہے "ہماری زندگی کے تاریک ترین لمحے بھی کچھ
میرے میں جاری جاتے ہیں اور ان کے بعد مستقبل آتا ہے۔"
لیجئے میرے دلہا نے کہ اعتقاد ان قوتوں میں ہے جن پر انسان کی بقا کا انحصار

ہے۔ اعتقاد نہ ہو تو تباہی اور بربادی ہے۔

ہزاروں لوگوں کی زندگی کو ان کے اس قول کی سچائی کے طور پر پیش کی جا سکتا ہے۔
اگر میری والدہ کی دعائیں اور میرے والد کا اپنا عقیدہ حائل نہ ہوتا تو میرے والد نے خود کو
ڈوبلایا ہوتا۔ ہزار ہا لوگ جو آج پاگل خانوں میں پڑے ہیں۔ اس عذاب سے محفوظ رہ سکتے
تھے اگر وہ زندگی کی لڑائی تنہا لڑنے کی بجائے خدا سے مدد طلب کرتے۔

میں آنکھیں بند کر کے دعا مانگتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ اس طرح میرے اعصاب
کوسکون اور جسم کو آرام ملتا ہے اور میرا ذہن صاف ہو جاتا ہے۔ کیا میں آپ سے بھی ایسا
کرنے کی درخواست کر سکتا ہوں؟

پچھلے چھ سال سے میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں۔ میں نے ایسے سینکڑوں سچے واقعات
جمع کئے ہیں جن سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مردوں اور عورتوں نے دکھ درد اور خوف
اور غم پر دعا کے ذریعے فتح حاصل کی۔ ان میں سے ایک واقعہ جان آراء تھتھنی کے بارے
میں ہے جو قانون کی کتابیں فروخت کرتے تھے۔ وہ جانتے ہیں کہ بائیس سال پہلے میں
نے دکالت بند کر کے قانونی کتابیں چھاپنے والی ایک کمپنی کی ملازمت کر لی۔ میں قانونی
کتابیں دکلاؤں کے پاس فروخت کرتا تھا۔ تمام تر قابلیت اور گفتگو میں مہارت کے باوجود خدا
جانے کیا وجہ تھی کہ مجھے آرڈر نہیں ملتے تھے۔ یہاں تک کہ میں اپنے اخراجات بھی پورے
نہ کر سکتا تھا۔ میں نے حوصلہ ہار دیا اور توبت یہاں تک پہنچی کہ میں کتابیں فروخت کرنے
کے لئے لوگوں کے پاس جانے سے ڈرنے لگا۔

ادھر ادارے کا منیجر مجھے برابر پریشان کر رہا تھا کہ جب تک آرڈر نہیں آئیں گے
کوئی معاوضہ نہیں ملے گا۔ یوں مجھے روز کبھی کہ دکا ہمارے قرض کی ادائیگی ضروری ہے۔
نیوی اور تین بچوں کی کفالت میرے لئے روز بروز مشکل ہوتی جا رہی تھی۔ کچھ سمجھ میں نہ

آتا تھا کہ کیا کروں۔ جب میں اسے پیسے بھی نہ تھے کہ ریل کا ٹکٹ خرید کر اپنے آبائی گھر واپس چلا جاتا۔ اب مجھے کچھ آیا کہ لوگ کھڑکیوں سے کود کر کیوں جاں دے دیتے ہیں۔ اگر مجھ میں ہمت ہوتی تو میں بھی ایسا ہی کرتا۔

میں نے خدا سے گزارش کر لیا کہ وہ میری مدد کرے۔ میں نے دعا کی کہ مجھے کتابوں کے آرڈر میں اور کچھ رقم حاصل ہو۔ تاکہ میں اپنے بیوی بچوں کا پیٹ بھر سکوں۔ دعا مانگنے کے بعد میں نے انجیل مقدس کو کھولا جو کمرے میں رکھی ہوئی تھی۔ لکھا تھا۔

”اپنی زندگی کا خیال نہ کرو کہ کیا کھاؤ گے اور کیا پہنو گے اور اپنے بدن کا بھی نہ سوچو کہ کیا پہنو گے۔۔۔ ہوا میں اُڑتی چڑیوں کو دیکھو کہ وہ نہ توجہ دیتی ہیں، نہ فصل کاٹتی ہیں اور نہ ہی کھلیانوں میں غلہ بھرتی ہیں۔ مگر تمہارا آسانی باپ ان کو کھلاتا ہے۔ کیا تم ان چڑیوں سے بہتر اور افضل نہیں ہو؟۔۔۔۔۔ لیکن پہلے تم خدا کی بادشاہت اور رضا کو ڈھونڈنا پھر یہ سب باتیں تمہارے لئے جمع کر دی جائیں گی۔

دعا مانگتے اور یہ الفاظ پڑھنے کے بعد ایک معجزہ ہوا یعنی میری ذہنی کشمکش زور ہو گئی۔ میری پریشانیاں، غم اور خوف مٹنے لگے اور مجھ میں جرأت، استقلال اور امید پیدا ہونے لگی۔ اُس رات میں برسوں کے بعد گہری نیند سویا۔

صبح میں بڑے اعتماد سے قدم اٹھاتا ہوا اپنے خریدار کے دفتر پہنچا۔ میرے ہاتھوں کی گرفت مضبوط تھی۔ مجھ میں تیز روئی تھی اور میرا سر اونچا تھا۔ میں نے مسکرا کر کہا۔

مسٹر اسمتھ صبح بخیر! میں جان اٹھتی ہوں۔ آل امریکہ لائیک کمیٹی کا نمائندہ۔
 اس نے تیری سے ٹکڑے بہ کر میری طرف ہاتھ بڑھایا اور کہا "آئیے آئیے آپ
 سے مل کر خوشی ہوئی۔ تشریف لے جائیں۔"

اِس روز مجھے جتنے آرڈر ملے پہلے کبھی نہ ملے تھے۔ معلوم ہوتا تھا کہ میں کوئی نیا

اولی ہوں اور یقیناً نیا آدمی تھا کیونکہ میرا بچپن رجمان نیا اور قاتحانہ تھا۔ برات کو میں نے ایک شاندار بھول میں ڈنر کیا۔ اُس دن کے بعد میری کتابیں فروخت کرنے کی رفتار رجمان ہی جیسی تھی۔

اب میرا عقیدہ ہے کہ انسان اگر اکیلا ہو تو آسانی سے شکست کھا سکتا ہے لیکن
 جب اس کے اندر خدائی طاقت ہو تو اس کو شکست نہیں ہو سکتی۔ مجھے یہ حقیقت اپنے تجربے
 سے معلوم ہوئی ہے۔ ”ہاگو تمہیں ملے گا، ڈھونڈو تم پاؤ گے، کھٹکناؤ تمہارے لئے دروازہ
 کھلا۔“

مزا ایل جی پیکرِ دُختِ مصیبت میں مبتلا تھیں۔ اُن کا بچہ بہت بیمار تھا اور ڈاکٹروں نے تقریباً جواب دے دیا تھا۔ میاں بیوی اپنے بچے کی زندگی سے یاموں ہو چکے تھے لیکن اُن بچے سے بہت پیار تھا۔ انہیں امید نہ تھی کہ دوبارہ کبھی وہ اپنے بچے کو گود میں لے سکیں گے۔ یامیوں کے اس عالم میں میاں بیوی نے گرجے میں جا کر دعا مانگی اور خدا سے گزارش کی کہ اگر اُس کی بھی مرضی ہے کہ ہمارے بچے کو ہم سے لے لے تو ہم اس کی مرضی پر آمادہ ہیں۔ انہوں نے خدا سے کہا۔ ”میری مرضی نہیں تیری مرضی پوری ہو۔“

پڑا رہیں۔ انہوں نے خدا سے کہا: ”ہمیری مرضی میں میں نے اس کو بھرتے ہوئے دیکھا ہے۔“

۱۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہمارا چار سال کا بچہ تندرست اور خوش حال ہے۔
 یہی دو حقائق ہیں جن نے بیش نظروں اٹھام یافتہ ڈاکٹر ایلس کیل ریڈرز
 کو "دعا سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا
 ہے" میں لکھے ہیں کہ "دعا سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا
 ہے" ایک انٹر کی حیثیت سے میرا تجربہ ہے کہ جب سب علان بے کار ثابت ہو گئے تو
 خدا کا قابو پایا۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ انہی

ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے میرا تجربہ ہے کہ جب یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی
رائیصل نے دعا کی پرسکون مدد سے اپنے مرض پر قابو پا لیا۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی

انسان ایک لمحہ کے لئے بھی دعا کرے اور اس کا اچھا نتیجہ برآمد نہ ہو۔

امیر البحر بارڈ نے اپنی کتاب الیون (Alone) میں ایک واقعہ لکھا ہے۔ وہ پانچ مہینے تک قطب جنوبی کے برف زار میں ایک جھوپڑی میں مقیم رہے۔ سردی صفر سے بھاری (82) درجے کم تھی یعنی منفی پچاسی ڈگری تھی۔ جھوپڑی برف کے طوفان کی زد میں تھی اور اس کے اندر وہ اکیلے چاند رہتے۔ یکا یک ان کو پتہ چلا کہ چولہے سے زہریلی گیس نکل کر اُن کی زندگی کو رفتہ رفتہ ختم کر رہی ہے۔ انہوں نے بہت جتن کئے لیکن گیس بند نہ ہوئی۔ کہیں سے مدد ملنے کا دُور دُور تک کوئی امکان نہ تھا۔ وہ فرش پر بے بس پڑے تھے اور اپنی جگہ سے ذرا سا سرکنے کے بھی قابل نہ تھے۔ صاف ظاہر تھا کہ وہ اس جھوپڑی میں مر جائیں گے اور لاش برف میں دفن ہو جائے گی۔

ایک دن انتہائی مایوسی کے عالم میں آگے سرک کر انہوں نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں ایک فلسفہ حیات قلم بند کیا۔ انہوں نے لکھا ”وہا میں انسان تھا نہیں ہے۔“ یہ احساس کہ برف کے اس غار میں میں تنہا نہیں ہوں بارڈ کی جان بچانے کا باعث بنا۔ وہ کہتے ہیں ”مجھے معلوم ہے کہ اس خیال نے مجھے سہارا دیا“ اور آگے چل کر کہتے ہیں کہ ”بہت کم آدمیوں میں ان کی اندرونی قوت کا سرچشمہ اُن کی زندگی میں شک ہو سکتا ہے۔ انسان کے اندر قوت کا گہرا سمندر ہے جسے وہ کبھی استعمال نہیں کرتا“ بارڈ نے خدا کی طرف رجوع کیا اور اس سمندر کو دریافت کر کے اس سے سیراب ہوئے۔

خدا پر اعتماد اور بھروسے سے صبر، امن اور سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟ اس کا جواب ولیم جیمز سے سنیں۔ وہ کہتے ہیں کہ

”میں بوجھوں میں کتنی بھی مل چل لیوں نہ ہو اس سے سمندر کے گہرے حصوں پر وہی اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح انسان کی زندگی کے لمحائی اہل چڑھاؤ بالکل بے حقیقت ہوتے

ہیں۔ خدا پر بھروسہ کرنے والا مستقل مزاج ہوتا ہے۔ وہ صبر اور شکر کرتا ہے اور ہر روز اپنی زندگیوں کو پورا کرنے اور اپنا فرض سرانجام دینے کے لئے تیار رہتا ہے۔

اگر ہم بے چین اور غمگین ہیں تو خدا کی مدد کیوں نہ آسکے۔ اگر آپ مذہبی آدمی نہیں ہیں تو بھی یقین سے زیادہ آپ کو دعا سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ دعا ایک عملی چیز ہے۔

عملی سے میرا مطلب یہ ہے کہ دعا انسان کی تینوں نفسیاتی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے خواہ آدمی خدا پر عقیدہ رکھتا ہو یا نہ رکھتا ہو۔

1۔ دعا سے ہمیں مدد ملتی ہے کہ جو تکلیف ہمیں ہے اُسے واضح طور پر صاف الفاظ میں بیان کریں۔ چونکہ باب میں میں آپ کو بتا چکا ہوں کہ جب تک ہمارے مسائل مبہم اور غیر واضح ہوں ہم ان کو حل نہیں کر سکتے۔ دعا کرنا ایسا ہی ہے جیسے ہم نے اپنی تکلیفوں کو کاغذ پر لکھ دیا ہو۔ اگر ہم کسی مسئلے میں مدد چاہتے ہیں خواہ وہ خدا ہی سے کیوں نہ ہو تو ہمیں اپنے مسئلے کو الفاظ میں بیان کرنا چاہئے۔

2۔ دعا سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ہم تنہا نہیں اور ہماری تکلیفوں میں کوئی دوسرا بھی شریک ہے۔ ہم میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو اپنی تکلیفوں کو تنہا برداشت کر سکتا ہو۔ بعض اوقات ہماری تکلیفیں اتنی نجی قسم کی ہوتی ہیں کہ ہم ان کے بارے میں اپنے عزیز ترین دوستوں سے بھی گفتگو نہیں کر سکتے۔ ایسے موقع پر فیرف دعا قائم دیتا ہے۔ ہر نفسیاتی معاملہ آپ کو نیکی مانے کا ذریعہ ہے آپ بخت تحفظ ہوئے، بے چین اور نفسی عذاب میں مبتلا ہوں تو اپنی تکلیفوں کو کسی سے بیان کرنا ملامت کے سلسلے میں مفید ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم کسی سے بیان نہ کر سکتے ہوں تو خدا سے تو ہر وقت کہہ سکتے ہیں۔

3۔ دعا سے حرکت کے عملی اصول کو تقویت ملتی ہے۔ مجھے یقین نہیں آتا کہ کوئی

آدمی اپنی حاجت کے لئے روزانہ دعا کرے اور اسے ناکندہ نہ ہو یا دوسرے لفظوں میں وہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے آگے قدم نہ بڑھائے۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں ڈاکٹر الیکس کیرل نے کہا ہے دعا سب سے بڑی قوت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔ "تو بھر کیا وجہ ہے کہ ہم اس سے کام نہ لیں۔"

کتاب کو ابھی بند کر دیں۔ خواب گاہ میں جا کر دروازہ اندر سے بند کریں اور خدا کے حضور جھک کر اپنے دل کی بھڑاس نکالیں۔ اگر آپ خدا پر عقیدہ کھو چکے ہیں تو خدا سے گڑبڑا کر دعا کریں کہ وہ اپنی ذات پر آپ کے عقیدے، اعتماد اور بھروسے کو بحال کر دے۔ اس سے کہیں کہ "اے اللہ مجھے امن اور سکون کا ذریعہ بنا۔ جہاں نفرت ہو مجھے وہاں محبت کے بیج بونے دے، جہاں ایذا ہو وہاں غفور و درگزر کے، جہاں شک و شبہ ہو وہاں اعتقاد اور بھروسے کے، جہاں مایوسی ہو وہاں امید کے، جہاں ماندھیرا ہو وہاں روشنی کے اور جہاں دکھ اور غم ہو وہاں خوشی کے بیج بونے دے۔ اے اللہ مجھے بہت دے کہ سکون حاصل کرنے کی بجائے سکون پہنچانے کی کوشش کروں، سمجھ جائے مے زیادہ دوسروں کو سمجھنے اور محبت مانگنے کی بجائے محبت دینے کی کوشش کروں۔"

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

بسم اللہ

یاد رکھیں مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں لگاتا

1929ء میں رابرٹ ہینز کو شکاگو یونیورسٹی کا صدر بنانے کی رسم ادا ہوتے والی

نئی امریکہ کے تعلیمی حلقوں میں اس خبر نے سنسنی پیدا کر دی تھی۔ ملک کے ہر حصے سے

عالم باطل لوگ اس تقریب کو دیکھنے کے لئے شکاگو پہنچ رہے تھے۔ چند سال قبل رابرٹ

ہینز ایک بہت ہی معمولی آدمی تھا اور کھانا پکانے اور کپڑا بیچنے جیسے کام کرتا تھا۔ پھر اس

نے یونیورسٹی میں داخلہ لیا اور اب آٹھ سال بعد یعنی صرف 30 سال کی عمر میں اسے شکاگو

یونیورسٹی کا صدر بنایا جا رہا تھا۔

ماہرین تعلیم جن کی کافی عمریں ہو چکی تھیں بہت ناراض تھے اور اس پر اعتراضات

کی بوچھاڑ کر رہے تھے۔ اس میں یہ نقص ہے، اس میں وہ نقص ہے، کم عمر اور نا تجربہ کار

ہے، اس کے تعلیمی نظریے غلط ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اخبارات رابرٹ ہینز کے خلاف مہم میں

بہنیں پیش تھیں۔

جس دن صدرارت کی رسم ادا ہوئی۔ رابرٹ ہینز کے والد سے ان کے ایک

دوست نے کہا "آج آپ کے بیٹے پر اخبارات میں شدید اعتراضات پڑھ کر بہت دکھ

ہوا۔" انہوں نے کہا۔ "ہاں اُس کی بہت مخالفت کی گئی ہے مگر یاد رکھیں۔" "مردہ کتے کو کوئی

ٹھوکر نہیں مارتا۔“

بے شک ٹھوکر جتنا اہم ہوتا ہے لوگ اسے ٹھوکریں مار کر اسے ہی زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ پرنس آف ولز کو جو بعد میں انگلستان کے بنے ان کے ہم جماعت ٹھوکریں مارتے تھے۔ جب ان لڑکوں سے پوچھا گیا کہ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ ”ہم شہزادے کو اس لئے ٹھوکریں مارتے ہیں تاکہ کل یہ کہہ سکیں کہ ہم نے کو ٹھوکر دوں سے مارا تھا۔“

لہذا زندگی میں جب آپ پر کوئی نکتہ چینی کرے اور ٹھوکر لگائے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے آپ کو بڑا ثابت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کوئی عظیم کام کر رہے ہیں اور توجہ کے قابل ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ خصلت ہوتی ہے کہ اپنے سے زیادہ پر سے لکھے اور کامیاب لوگوں کی برائی کر کے ایک وحشیانہ قسم کی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ شوہن مار کا کہنا ہے کہ بڑے لوگوں کی غلطیوں پر ذلیل آدمیوں کو بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔“

تھامس جفرسن! افغانی تھامس جفرسن کو جو اعلان آزادی کے مصنف تھے اور جنہیں جمہوریت کا امام مانا جاتا ہے۔ اسی قسم کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا۔ ان کے بارے میں ایک یونیورسٹی کے صدر نمونہ ڈوائف نے کہا کہ ”اگر یہ شخص امریکہ کا صدر بن گیا تو ہماری بیویوں اور بچیوں کو قانونی طریقے سے طوائفیں بنا دے گا۔“ ان کی محنت دری ہو گئی۔

آپ کے خیال میں وہ لوگ، امریکا سے ذلیل، مکار اور قاتل کے خطبات سننے لگے۔ لیکن یہ وہ باریک دیکھنے والے تھے۔

ہے تھے۔ لیکن ہمیشہ برف میں دب کر مر جاتے تھے۔ پیری اس سفر میں کئی بار موت سے بال بال بچے۔ انہوں نے شدید تکالیف برداشت کیں، سردی اور قاتل کشی کی مصیبتیں اٹائیں۔ ان کے پیروں کی آٹھ انگلیاں برف سے جم جانے کی وجہ سے کاٹنی پڑیں لیکن انہیں میں ان کے افسران کی شہرت سے جل رہے تھے۔ انہوں نے پیری پر الزام لگایا کہ اسے وہ یہ سانسی تحقیق کے لئے فراہم کیا گیا تھا لیکن وہ قطب شمالی میں بے کار وقت ضائع کر رہا ہے۔ اگر امریکی صدر مداخلت نہ کرتے تو اعلیٰ افسران کبھی بھی پیری کو قطب شمالی میں اپنا کام جاری نہ رکھنے دیتے۔ اگر پیری دانشمندی میں اپنی میز پر بیٹھ کر روزمرہ کے معمولی فزکی کام کر رہے ہوتے تو کوئی انہیں برا نہ کہتا اور ان کے خلاف جسد کی آگ کبھی نہ بھڑکتی۔

چنانچہ جب آپ ناجائز نکتہ چینی کی زد میں ہوں تو قاعدہ نمبر 1 یہ ہے۔

”یاد رکھیں کہ ناجائز نکتہ چینی ڈھکی چھپی تعریف ہوتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا۔“

چٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

السؤال باب

اس پر عمل کریں۔ نکتہ چینی سے آپ

کو رنج نہیں پہنچے گا۔

میں ایک مرتبہ میجر جنرل بلر سے ملا۔ امریکی بحریہ میں اُن سے زیادہ مشہور اور ہر
دلچیز افسر کوئی اور نہیں ہوا۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ جب میں چھوٹا تھا تو مجھے شوق تھا کہ
ہر کوئی مجھے عزیز رکھے۔ میں لوگوں پر اچھا تاثر پیدا کرنے کی بہت کوشش کرتا تھا۔ اگر کوئی
مجھ پر کتہ چینی کرتا تو مجھے بڑی پریشانی ہوتی۔ لیکن 30 سال کی ملازمت کے دوران میری
کھال بہت موٹی ہو گئی ہے۔ طرح طرح کے برے خطابات سے میری کافی توہین اور ذلت
ہو چکی ہے۔ میرے افسران مجھے سلواتیں سنا چکے ہیں اور انگریزی زبان کی کوئی ایسی گالی
نہیں بچی جو مجھے نہ دی گئی ہو۔ کیا میں نے ان باتوں کی پرواہ کی۔ بالکل نہیں۔ اب اگر سنا
ہوں کہ کوئی مجھے گالیاں دے رہا ہے تو مڑ کر بھی نہیں دیکھتا۔

میجر جنرل بلر کتہ چینی سے کچھ زیادہ ہی بے نیاز تھے لیکن اکثر لوگ معمولی کتہ
چینیوں اور چھوٹے چھوٹے تیروں کو جو اُن پر پھینکے جاتے ہیں ضرورت سے زیادہ اہمیت

دیتے ہیں۔

خود میری بھی یہی کیفیت رہی ہے۔ نیویارک کے ایک اخبار کے نمائندے نے
میرے اخبار میں میری باتوں کی جماعت کا مذاق اڑایا تو میں نے اخبار کے چیئرمین
کو عذرا احتجاج کیا۔ لیکن اب محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ایسا کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔
اخبار کے خریداروں میں سے آدمے ایسے تھے جنہوں نے وہ مضمون دیکھا تک نہ تھا۔ کئی
دلچیز ایسے تھے جنہوں نے اسے تفریح سے زیادہ اہمیت نہ دی تھی اور کچھ لوگ جنہوں نے یہ
مضمون نور سے پڑھا تھا وہ اسے چند ہفتوں میں بھول گئے تھے۔ لوگوں کے پاس اتنا وقت
نہیں کہ ان کے ایسے بیکندوں مسائل ہیں۔ انہیں

کی دوسرے کی موت سے زیادہ اپنے سر درد کا خیال ہوتا ہے۔
اگر ہمارے بارے میں کوئی غلط باتیں کہے۔ ہمارا مذاق اڑائے۔ دھوکہ دے یا

بچے سے دار کرے تو بھی ہمیں غمگین نہیں ہونا چاہئے۔ دنیا میں ایسا ہوتا ہے۔
حضرت عیسیٰ کی مثال سامنے رکھیں۔ اُن کے دوستوں میں سے ایک نے معمولی
دشمنی لے کر اُن سے دعا بازی کی۔ ایک اور دوست نے اس وقت اُن کا ساتھ چھوڑا جب وہ

صیبت میں تھے۔ اُس نے تین بار قسم کھا کر کہا کہ وہ حضرت عیسیٰ کو جانتا تک نہیں۔
میں اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہوں کہ دوسروں کو اپنے خلاف ناجائز کتہ

چینی سے باز نہیں رکھ سکتا لیکن اتنا تو کر سکتا ہوں کہ ناجائز کتہ چینی پر پریشان نہ ہوں۔ اس
سے میرا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہم ہر طرح کی کتہ چینی کو نظر انداز کر دیں۔ میں صرف ایسی

کتہ چینی کی بات کر رہا ہوں جو ناجائز ہو۔
اگر آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ سیدھے راستے پر

جیں تو پھر لوگوں کی کوئی پرواہ نہ کریں۔
میں نے ایک مشہور برٹس میں میجر برش سے پوچھا کہ کیا وہ کتہ چینی سے پریشان

ہوتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہاں شروع میں میں پریشان ہوا کرتا تھا۔ میری خواہش ہوتی
131

چٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

باسواں باب

میری حماقتیں

میری ذاتی الماری میں ایک بستہ ہے جس پر ”م۔ح“ لکھا ہوا ہے۔ ”م۔ح“ میری حماقتیں کا مخفف ہے۔ اس کے اندر میری حماقتوں کی تحریری داستان ہے۔ میں یہ حماقتیں کبھی تو اپنے نیکر بٹری سے لکھوا لیتا ہوں۔ لیکن بعض ایسی باتیں جو بہت ہی ذاتی اہمیت کی ہوتی ہیں یا پھر انتہائی احمقانہ ہوتی ہیں اور مجھے اپنے نیکر بٹری سے لکھواتے ہوئے نرم آتی ہے میں خود لکھ کر ان بسترے میں رکھ دیتا ہوں۔

اگر میں انصاف سے کام لیتا اور اپنی ساری حماقتوں کی داستان اس الماری میں ٹھوٹا کرتا تو آج اس الماری میں اس قدر کاغذ جمع ہو جاتے کہ الماری کو بند کرنا مشکل ہوتا۔ بیٹ پال جیسی بلند پایہ ہستی نے صدیوں پہلے کہا تھا ”میں نے بے شمار حماقتیں اور حد سے زیادہ غلطیاں کی ہیں“ میری بالکل یہی کیفیت ہے۔ بستہ کھول کر اپنی حماقتوں کو پڑھنے سے مجھے ایک انتہائی مشکل کام میں مدد ملتی ہے اور وہ کام ہے ”ذیل کاری کو قابو نہ رکھنا“۔

شروع میں میں اپنی غلطیوں کی ذمہ داری دوسروں پر ڈال دیتا تھا لیکن جیسے جیسے عمر گزرتی گئی اور میرے تجربے میں اضافہ ہوتا گیا میں نے محسوس کیا کہ اپنی تمام تر بد قسمتی کا

تھی کہ میرا ہر ملازم مجھے اچھا سمجھے۔ جب بھی کسی کے لب پر شکایت آتی میں اسے خوش کرنے کی کوشش کرتا۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا کہ میں ایک آدمی کو راضی کرتا تو دوسرا ناراض ہو جاتے۔ آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ نکتہ چینی تو ہر حال میں ہوگی۔ مجھے اس پر غلغلہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس خیال سے مجھے بڑی مدد ملی۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہوتا ہے صحیح کام کرتا ہوں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیتا ہوں تاکہ نکتہ چینی کا پانی مجھ پر نہ گرے۔

چارلز شواب کہتے ہیں کہ جب تم پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو بس ہنس دو۔ میرا بھی طریق کار ہے کیونکہ جو شخص جواب دے اسے جواب دیا جاسکتا ہے لیکن جو صرف ہنس دے اس سے کیا کہا جائے۔

اگر لیکن کو یہ علم نہ ہوتا کہ ناجائز نکتہ چینی کا جواب دینا ایک بے کار کام ہے تو وہ امریکی خاندان جنگی کی ذمہ داریوں اور مصائب کی وجہ سے پاگل ہو جاتے۔ انہوں نے کہا کہ اگر میں اپنے خلاف الزامات کو صرف پڑھنے لگوں تو میرا سارا وقت انہیں پڑھنے میں ہی گزر جائے۔ میں تنہید کی پرواہ نہیں کرتا کیونکہ اگر میرے کام آخر میں درست ثابت ہوئے تو میرے خلاف جو کچھ کہا گیا ہے وہ بے کار اور بے اثر ثابت ہوگا لیکن اگر میرے کاموں کا نتیجہ اچھا نہ نکلا تو چاہے دس فرشتے بھی قسم کھا کر کہیں کہ میرے اقدامات صحیح تھے کوئی یقین نہیں کرے گا۔

چنانچہ جب آپ پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں۔

”جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اُسے پوری کوشش

سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیں

تاکہ نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے“۔

میں خود ذمہ دار تھا۔ عمر کی سزائیں ملنے کرنے کے بعد کئی لوگوں کو اپنی غلطیوں کا احساس ہوتا ہے۔ پولین نے سینٹ ہیٹا میں کہا تھا ”میرے زوال کی ذمہ داری میرے سوا کسی اور پر عائد نہیں ہوتی۔ میں اپنا سب سے بڑا دشمن تھا۔ مجھے جتنی بھی بدقسمتیوں کا سامنا کرنا پڑا وہ میری اپنی ہی وجہ سے تھیں۔“

میں ایک صاحب کو جانتا ہوں جن کا نام ایچ پی ہاویل تھا۔ شروع میں وہ ایک دکان میں کلرک تھے لیکن بعد میں زبردست ترقی کر کے کئی کمپنیوں کے ڈائریکٹر بن گئے۔ اگر وہ زندہ رہتے تو شاید اور بھی ترقی کرتے۔

میں نے ایک مرتبہ ان سے پوچھا کہ آپ کی ترقی کا راز کیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میں نے ایک کتاب بنا رکھی ہے جس میں روزانہ اپنی تجارتی سرگرمیوں کی تفصیلات لکھتا ہوں۔ جب چھ دن گزر جاتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ میں نے کچھ نئے کام کرے ہیں یا نہیں۔ چلا جاتا ہوں اور اسے کنول کر غور کرتا ہوں کہ میں نے کچھ نئے کام کئے ہیں یا نہیں۔ کیا میں ان غلطیوں سے بچ سکتا تھا اور کام کو بہتر طریقے سے کر سکتا تھا۔ اکثر اپنی غلطیاں سامنے آنے سے میں بہت غمگین ہو جاتا ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس طریقے پر عمل کرنے سے وقت کے ساتھ ساتھ میری غلطیاں کم ہوتی چلی گئیں۔

ایچ پی ہاویل پتے میں ایک بار اپنی غلطیوں کا جائزہ لیتے تھے لیکن غمگین فرسنگس ہر رات اپنی غلطیوں پر غور کرتے تھے۔ انہوں نے دریافت کر لیا تھا کہ ان میں تیرہ (13) بڑی کمزوریاں ہیں جن میں سے تین یہ تھیں (1)۔ وقت ضائع کرنا (2)۔ معمولی باتوں پر رنج کرنا (3)۔ دوسروں سے بحث مباحثہ کرنا اور ان کی غلطیاں دکھانا۔ فرسنگس عقل مند تھے۔ ان کو پتہ تھا کہ جب تک وہ اپنی یہ خامیاں دور نہیں کریں گے ترقی نہیں کر سکتے۔ وہ اپنی ہر کمزوری کے خلاف ایک ہفتہ جنگ کرتے اور آٹھ لپٹے کٹ کس کو حاصل ہوتی۔ اس طرح وہ تقریباً دو سال تک اپنی غلطیوں کے

انداز میں مصروف رہے۔

البرٹ ہیرڈ نے کہا ہے کہ ہر شخص روزانہ پانچ منٹ کے لئے سخت بیوقوف ہو جاتا ہے۔ پولین نے اس کا نام ہے کہ بیوقوفی پانچ منٹ سے زیادہ نہ رہے۔ اس سے پہلے کہ ہمارے دشمن ہماری غلطیوں کو تنقید کا نشانہ بنائیں ہمیں چاہئے کہ انہیں ڈر دیں کہ وہ یوں معلوم کر کے انہیں ڈر کر لیں۔

اگر کوئی آپ کو سخت بیوقوف کہے تو آپ کیا کریں گے؟ آپ کو سخت غصہ آئے گا۔ لیکن اگر وہ دیکھے کہ لیکن نے ایسے موقع پر کیا کیا۔ ان کے منہ جگ کے سیکرٹری ایڈورڈ لیکن نے لیکن کے ایک سرکاری حکم پر ہتکتہ جیتی کرتے ہوئے انہیں سخت بیوقوف کہا اور حکم نافذ سے انکار کر دیا۔ جب لیکن کے کانوں تک شیش کے الفاظ پہنچے تو انہوں نے بڑی جلدی سے کہا کہ اگر شیش نے کہا ہے کہ میں سخت بیوقوف ہوں تو ضرور ہوں گا کیونکہ وہ

اپنا غلطی نہیں کرتا۔ میں خود جا کر اس معاملے کا جائزہ لیتا ہوں۔ چنانچہ لیکن شیش کے پاس گئے۔ شیش نے انہیں مطمئن کر دیا کہ وہ غلطی پر تھے اور لیکن نے اپنا حکم منسوخ کر دیا۔ لیکن کو جب یقین ہوتا کہ ان پر جو اعتراض کیا گیا ہے وہ بالکل سچی، درست معلومات اور مدد دی پر مبنی ہے تو وہ ایسے اعتراض کی قدر کرتے۔ ہمیں بھی صحیح اعتراضات کی قدر کرنی چاہئے کیونکہ یہ ممکن نہیں کہ اگر چار باتیں ہوں تو ہم چاروں میں صحیح ہوں۔ ایک بات میں ہم غلط ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے بڑے بڑے دانش مندوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا ہے۔

فرانسس کے مشہور عالم لارڈ فوکل کا قول ہے کہ ”اپنے بارے میں ہماری ذاتی رائے کے مقابلے میں ہمارے مخالفوں کی رائے حقیقت سے زیادہ قریب ہوتی ہے۔“ مجھے احساس ہے کہ یہ بیان اکثر درست ثابت ہو گا لیکن جب کوئی مجھ پر اعتراض فرما رہا ہے تو میں یہ نئے بغیر کہ معترض کیا کہنے والا ہے فوراً اپنے دفاع کے لئے تیار ہو

جاتا ہوں۔ مجھے ہر مرتبہ اس حرکت پر ندامت ہوتی ہے۔ لیکن انسان کی فطرت ہے کہ نکتہ چینی سے بدول اور تعریف سے خوش ہوتا ہے۔ وہ اس طرف دھیان نہیں دیتا کہ نکتہ چینی یا تعریف حق بجانب بھی ہے یا نہیں۔ اس کا سارا اردو یہ منطقی ہونے کی بجائے جذباتی ہوتا ہے۔

جب ناجائز اعتراض پر آپ کو غصہ آنے لگے تو آپ کو کیا کرنا چاہئے؟ آپ چند لمحوں کے لئے خاموش ہو جائیں۔ سوچیں کہ میں غلطیوں سے مبرا تو نہیں ہو سکتا۔ جب آئین شاہین جیسا عظیم مفکر اپنے بارے میں کہتا ہے کہ 99 فی صد معاملات میں وہ غلط ہوتا ہے تو میرے غلط ہونے کے 80 فی صد امکانات ضرور ہیں۔ ممکن ہے کہ میں اس اعتراض کا مستحق ہوں۔ اگر ایسا ہے تو مجھے شکریہ ادا کرنا چاہئے اور اعتراض سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

اچانک پی ہاویل اور ٹخن فرینکلن کے راستے پر چلنے کے لئے حوصلے اور ہوش مندی کی ضرورت ہے۔ اس کام کے لئے بڑا آدمی ہونا چاہئے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ بڑے آدمیوں میں آپ کا شمار ہوتا ہے یا نہیں۔

چنانچہ نکتہ چینی پر رنج و غم سے محفوظ رہنے کا قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا محاسبہ کرتے رہیں۔ کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری نکتہ چینی کا خیر مقدم

کرنا چاہئے۔

چھٹے حصے کا خلاصہ

نکتہ چینی پر پریشان نہ ہونے کا طریقہ

قاعدہ نمبر 1 ناجائز نکتہ چینی ایک طرح کی تعریف ہوتی ہے۔ اس کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ کوئی ایسا اہم کام کر رہے ہیں جس نے لوگوں میں حسد اور رشک کے جذبات پیدا کر دیئے ہیں۔ یاد رکھیں کہ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا۔

قاعدہ نمبر 2 جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اسے پوری کوشش سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چستری تان لیں تا کہ تنقید اور نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے۔

قاعدہ نمبر 3 ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا محاسبہ کرتے رہیں کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری تنقید اور نکتہ چینی کا خیر مقدم کرنا چاہئے۔

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

تیسواں باب

روزانہ ایک گھنٹہ زیادہ جاگنے کی ترکیب

میں فکر اور پریشانی سے بچنے کی کتاب میں تھکان سے محفوظ رہنے کے متعلق باب کا کیوں اضافہ کر رہا ہوں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ تھکان سے فکر اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ میڈیکل کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ تھکان سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور زکام اور کی دوسری بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح تھکان سے فکر اور پریشانی کے جذبات کی مدافعت کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تھکان سے بچنا دراصل فکر اور پریشانی سے بچنا ہے۔

لہذا تھکان اور فکر سے بچنے کے لئے پہلا قاعدہ یہ ہے کہ اکثر آرام اور سکون کی حالت اختیار کریں۔

امریکہ کا عظیم جنگ بار بار تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ اگر فوجی جوان خواہ وہ کتنے ہی صحت مند اور مضبوط کیوں نہ ہوں ہر گھنٹے کے بعد دس منٹ کے لئے اپنا سامان بیچے پر سے اتار کر آرام کر لیں تو وہ زیادہ فاصلہ طے کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ

گر جنگ فوجیوں کو اس طریقے پر عمل کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران برطانیہ کے وزیر اعظم چرچل روزانہ سولہ گھنٹے کام کرتے تھے حالانکہ ان کی عمر ساٹھ، ستر سال تھی۔ ان پر بے انتہا ذمہ داریاں تھیں جنہیں "فوجی اسلوبی" سے پورا کرتے تھے۔ اس کا راز یہ تھا کہ وہ لچ کے بعد بستر میں ایک گھنٹہ سوتے تھے اور رات کو آٹھ بجے ڈنر سے پہلے دو گھنٹے پھر سوتے تھے۔ وہ اپنے آپ کو تھکنے نہیں دیتے تھے۔ وہ تھکان کو روکنے کے لئے بار بار آرام کرتے تھے۔ اس طرح وہ تازہ دم اور چست رہتے تھے اور رات کو بارہ بجے تک کام جاری رکھتے تھے۔

جان ڈی راک فیلر اپنے زمانے میں دنیا کے امیر ترین آدمی تھے۔ وہ اٹھانوے سال زندہ رہے۔ اس لمبی عمر کی ایک وجہ یہ تھی کہ وہ اپنے دفتر میں روزانہ دوپہر کو آدھ گھنٹے کے لئے کوچ پر سوتے تھے۔ اس آدھ گھنٹے میں امریکہ کا صدر بھی انہیں اٹھوا کر ٹیلیفون پر بات نہیں کر سکتا تھا۔

مشہور کھلاڑی کوئی میک نے مجھے بتایا کہ اگر وہ کھیل سے پہلے سہ پہر کو آدھ گھنٹے تک نہ سوتیں تو کھیل کے دوران تھک کر چور ہو جاتے ہیں لیکن اگر پانچ منٹ بھی سولیں تو بغیر تھکن کے کھیل کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

دنیا کے مشہور ایکٹر جینی آفری کا کہنا ہے کہ میں کام کے دوران ہر روز سہ پہر کو ایک گھنٹہ سوتا ہوں اور ہالی ووڈ میں کام کے دوران اکثر آرام کرسی پر لیٹ کر چند منٹ آرام کر لیتا ہوں۔ اس سے مجھ میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور میری کارکردگی میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب میں ہنری فورڈ سے ملا تو ان کی عمر اسی سال تھی لیکن ان کے چہرے پر تازگی اور بشارت تھی۔ میں نے ان سے پوچھا کہ اس کا راز کیا ہے تو انہوں نے جواب دیا۔ "میں جب بیٹھ سکتا ہوں تو کبھی کھڑا نہیں ہوتا اور جب لیٹ سکتا ہوں تو کبھی نہیں بیٹھتا۔"

ہورہیں میں کو جدید تعلیم کا بانی کہا جاتا ہے۔ جب وہ بوڑھے ہونے لگے تو انہوں نے اس اصول کو اپنالیا۔ وہ کونچ پر لٹ کر طلباء سے گفتگو کرتے تھے۔

میں نے بلی دیا کے ایک انٹریکٹر بیک چڑھ کر اسی طریقے پر عمل کرنے کا مشورہ دیا۔ وہ بالکل خستہ حال اور کمزور ہو چکے تھے۔ اور انہیں کسی وٹامن یا ٹانک سے فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ میں نے ان سے کہا کہ آپ دفتر میں لٹ کر سکیں اور آرام کی حالت میں مشورے اور احکامات دیا کریں۔ دس برس بعد ان سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے مجھے بتایا کہ اس طریقے پر عمل کر کے ایسی حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

آخر آپ کسی دفتر میں ملازم ہیں اور کونچ پر ارازا ہو کر اپنے ٹانک سے بات نہیں کر سکتے تو اتنا تو کر سکتے ہیں کہ جب وہ چر کا کھانا کھانے کے لئے گھر جائیں تو دس منٹ آرام کر لیں۔

آخر آپ دیکھ کر آرام نہیں کر سکتے تو رات کو کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ ضرور آرام کر لیں۔ آپ شام کو ایک گھنٹہ آرام کر لیں تو رات کو ایک گھنٹہ زیادہ جاگ سکیں گے۔ سوتے کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ کی نیند اور رات کو چھ گھنٹے کی نیند یعنی کل سات گھنٹے کی نیند سے آپ کو فائدہ حاصل ہوگا جو سسٹل آف گھنٹے کی نیند سے حاصل ہوتا ہے۔

جسٹنی صحت منحت سے اس میں بھی اضافہ ہے، قے سے آرام لیا جائے تو ایک گھنٹہ آرام کر لیں۔

میں ایک بار آپ کو بتاؤں کہ میں کون کون سے کام کرتا ہوں۔ قے، قے سے آرام کر لیں۔ رات کی نیند سے پہلے ایک گھنٹہ آرام کر لیں۔ اس طرح بیٹا سے مقابلے میں آپ ایک گھنٹہ آرام کر لیں۔

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

پندرہویں باب

تھکان کی وجوہات اور ان کا خاتمہ

سائنسی ماہرین طویل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جسمانی محنت سے تو تھکان پیدا ہو سکتی ہے لیکن دماغی کام سے تھکان پیدا نہیں ہوتی۔ جہاں تک دماغ کا تعلق ہے وہ بارہ گھنٹے تک اسی خوش اسلوبی اور تیز رفتاری سے کام کر سکتا ہے جیسا کہ شروعات میں کرتا ہے۔ دماغ کبھی نہیں تھکتا۔ تو پھر تھکان کیوں پیدا ہوتی ہے۔

انگلستان کے مشہور ماہر نفسیات جے۔ اے۔ ہیز فیلڈ لکھتے ہیں کہ "جس تھکان سے ہمیں تکلیف پہنچتی ہے وہ زیادہ تر ذہنی ہوتی ہے جسمانی نہیں"۔ ایک اور ماہر نفسیات ڈاکٹر اے۔ اے۔ برل کا کہنا ہے کہ تھکان سونی صدیقہ بانی معاملات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جذباتی معاملات جو بیٹہ کر کام کرنے والوں میں تھکان پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں۔

اکتاہت، نرا ماننا، ناقدری کا احساس، کوشش کا بے فائدہ ہونا، جلد بازی، فکر اور پشیمانی۔ یہ جذباتی معاملات جسم کے اندر اعصابی تناؤ پیدا کرتے ہیں جس سے تھکان پیدا ہوتی ہے۔

ہوتی ہے اور بعض اوقات سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ لہذا کام کرتے ہوئے آپ اعصاب میں تناؤ پیدا نہ کریں۔ سکون سے کام لیں اور اپنی توانائی کو زیادہ ضروری کاموں کے لئے محفوظ رکھیں۔

ایک لمبے کے لئے اپنا جائزہ لیں۔ آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں۔ کیا آپ کی دونوں آنکھوں کے درمیان زور پڑ رہا ہے؟ کیا آپ اپنی نشست پر آرام سے نہیں بیٹھے ہوئے؟ کیا آپ کے چہرے کے اعصاب میں تناؤ کی کیفیت ہے؟ کیا آپ کا جسم ردی می گڑیا کی طرح ڈھیلا اور آرام کی حالت میں نہیں؟ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کتاب پڑھتے ہوئے اپنے جسم میں اعصابی تناؤ پیدا کر رہے ہیں جس کی وجہ سے آپ جلد ہی اعصابی تھکان کا شکار ہو جائیں گے۔

دماغی کام کرتے ہوئے ہم غیر ضروری طور پر اعصابی تناؤ کیوں پیدا کر لیتے ہیں؟ جو بے لین کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیت طاری کر کے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم بڑی توجہ اور کوشش سے یہ کام کر رہے ہیں۔ ہم اپنے ماتھے پر ٹنگنیں ڈال لیتے ہیں اور اپنے اعصاب کو حکم دیتے ہیں کہ سخت کوشش کروں اور تن جاؤ۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اعصاب کی اس قسم کی کارکردگی سے دماغ کو کوئی مدد نہیں ملتی۔

اس مسئلے کا علاج کیا ہے؟ سکون اور آرام! سکون اور آرام! سکون اور آرام! کام کرتے ہوئے سکون اور آرام کرنا سیکھیں۔ کیا ایسا کرنا آسان ہے؟ نہیں آسان نہیں ہے۔ اس کے لئے آپ کو زندگی بھر کی عادتیں بدلنا ہوں گی۔ تاہم اگر آپ اس کوشش میں کامیاب رہیں تو آپ کی زندگی میں انقلاب آجائے گا۔

سکون حاصل کرنے کے لئے دماغ بارگاہوں کو نہیں اپنے چٹوں کو استعمال کریں۔ آئیے اس اصول کو آزمائیں۔ آنکھوں سے آغاز کریں۔ اس جیراگرف کو پڑھیں اور جب پڑھ لیں تو بجے سے ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور پھر چپکے چپکے اپنی

آنکھوں سے کہیں "ڈھیل دو، ڈھیل دو، زور ڈالنا بند کرو، ابروؤں پر ٹنگنیں ڈالنا بند کرو، ڈھیل دو، ڈھیل دو، ان الفاظ کو سرگوشی کے انداز میں بار بار ایک منٹ تک دہرائیں۔

آپ محسوس کریں گے کہ چند سیکنڈ بعد آپ کی آنکھوں سے اعصاب ڈھیلے پڑ جائیں گے اور تناؤ کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ یہی سکون اور آرام کا راز ہے۔ اس طریقے کو آپ اپنے جڑوں، چہرے کے اعصاب، گردن، کندھوں اور پورے جسم پر استعمال کر سکتے ہیں مگر سب سے زیادہ ضروری عضو آنکھ ہے۔ ڈاکٹر ایلمنڈ جیکسن نے تو یہاں تک کہا ہے کہ اگر آپ اپنی آنکھوں کو مکمل سکون اور آرام دینا سیکھ لیں تو آپ اپنی تمام فکارتوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کی توانائی کا ایک

چوتھائی حصہ آنکھوں ہی کے ذریعے صرف ہوتا ہے۔

مشہور ناول نگار وکی بام بتاتی ہیں کہ بچپن میں انہیں ایک بوڑھے نے زندگی کا سب سے اہم اور ضروری سبق سکھایا تھا۔ ایک مرتبہ جب وہ گریں تو انہیں کافی چوٹ آئی۔ بوڑھے نے جو سرکس میں کام کر چکا تھا ان سے کہا کہ چومیں اس لئے آئی ہیں کہ تمہیں اپنا جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور ٹھیک دینا نہیں آتا۔ آؤ میں تمہیں اس کا طریقہ بتاتا ہوں۔

بوڑھے نے وکی بام اور دوسرے بچوں کو اچھلنے، کودنے، گرنے اور تھلا بازی کے طریقے بتائے اور انہیں تاکید کی کہ "اپنے جسم کو پرانے سوزے کی طرح ڈھیلا اور لچکیلا بنا لو۔"

لیکن آپ کبھی بھول کر بھی سکون اور آرام کے لئے سوچی سمجھی سکیم کے تحت کوشش نہ کریں کیونکہ سکون اور آرام تو نام ہی تناؤ اور کوشش کی غیر موجودگی کا ہے۔ سکون اور آرام کے بارے میں صرف سوچیں اور "ڈھیل دو، ڈھیل دو اور آرام کرو" کے الفاظ آہستہ آہستہ اپنے دل میں دہرائیں اور محسوس کریں کہ آپ کی آنکھوں اور چہرے کے اعصاب

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

پچیسواں باب

گھریلو خواتین تھکان سے کس طرح محفوظ رہ کر اپنی جوانی کو قائم رکھ سکتی ہیں۔

بعض گھریلو خواتین اکثر جذباتی مسائل کا شکار رہتی ہیں۔ بظاہر انہیں جسمانی طور پر کوئی مرض لاحق نہیں ہوتا لیکن بیماری کی تمام علامتیں موجود ہوتی ہیں۔ کسی عورت کے ہاتھ کام نہیں کرتے، کسی کے پیٹ میں درد رہتا ہے، کسی کو پیٹھ یا سر میں درد کی شکایت ہوتی ہے اور کسی کو ہر وقت تھکان محسوس ہوتی ہے۔ اکثر معائنے کے بعد ان خواتین میں کسی جسمانی خرابی کا پتہ نہیں ملتا۔

ڈاکٹر روز ہلفر ڈانگ نے اس خیال کے تحت کہ یہ تمام علامتیں فکر اور پریشانی کا نتیجہ ہیں ان خواتین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنی نگہبانی کسی ایسے شخص سے بیان کریں جس پر انہیں اعتماد ہو۔ انہوں نے اس طریقے کو غم اور فکر کو ہلکا کرنے کی بہترین دوا قرار دیا ہے۔ اپنے غموں اور پریشانیوں کے بارے میں سوچتے رہنے اور انہیں اپنے دل میں

کو سکون دل رہا ہے۔ یہ بھی محسوس کریں کہ آپ کے چہرے کے اعصاب سے توانائی بہہ کر آپ کے جسم کے دھڑ میں بچھ رہی ہے۔ ایک دودھ پیتے بچے کی طرح کشش اور تناؤ سے آزاد ہو جائیں۔

مشہور گلوکارہ گیلی کری پرگرام شروع ہونے سے کچھ دیر پہلے جب کرسی پر بیٹھی ہوئیں تو اپنے تمام اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیتیں اور ان کا نیچے کا جڑا لٹک رہا ہوتا۔ اس مشق کی وجہ سے سٹچ پر انہیں نہ تو اعصابی تناؤ محسوس ہوتا اور نہ ہی تھکن۔

چنانچہ سکون اور آرام کے لئے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کریں۔

1- جب بھی موقع ہو سکون اور آرام اختیار کریں۔ اس مقصد کے لئے پرانے موزے یا دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بچے کی طرح اپنے جسم کو ڈھیلا اور پلک دار ہونے دیں۔ کبھی آپ نے دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بچے کو اٹھایا ہو تو آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ وہ بھیکے ہوئے اخبار کی طرح بالکل نرم اور ڈھیلا ہے۔

2- آرام کی حالت میں جتنا کام کرنا چاہیں کریں لیکن یاد رکھیں کہ جسم میں تناؤ سے کدموں میں درد اور اعصابی تھکن پیدا ہوتی ہے۔

3- روزانہ چار پانچ مرتبہ اپنا جائزہ لیں۔ خود سے سوال کریں کہ کیا میں اپنے کام کو جیسا وہ ہے اس سے زیادہ سخت تو نہیں بنا رہا اور جن عضلات کو اس کام میں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں انہیں خواہ مخواہ تو استعمال نہیں کر رہا۔

4- روزانہ شام کو اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ تھکے ہوئے تو نہیں۔ اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو اس کی وجہ یہ نہیں کہ آپ نے دماغی کام کیا ہے بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے کام کرنے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کیا۔

پھیائے رکھنے سے سخت قسم کا اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی پریشانیوں میں دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ اطمینان حاصل ہوتا ہے کہ دنیا میں کم از کم کوئی شخص تو ایسا موجود ہے جو ہمارے دکھ درد سننے اور سمجھنے کے لئے آمادہ ہے۔

فرانز کے زمانے سے ماہرین نفسیات اس حقیقت سے آشنا ہیں کہ محض گفتگو کرنے سے مریض کو اپنی فکر اور پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ بات کہہ کر آدمی کے سینے سے بوجھ اتر جاتا ہے اور اسے سکون محسوس ہوتا ہے۔

لہذا آئندہ اگر آپ کسی جذباتی الجھن کا شکار ہوں تو کسی قابل اعتماد شخص سے اپنے غم اور پریشانی کو بیان کریں۔ ہر کسی کو اپنی مصیبتوں کی داستان سنانا درست نہیں۔ اس مقصد کے لئے کوئی قریبی اور قابل اعتماد شخص ہونا چاہئے۔

بعض ایسی باتیں ہیں کہ اگر گھریلو خواتین ان پر عمل کریں تو ان کے لئے بہت منفی ثابت ہوگا۔

1- دوسروں کی کمزوریوں پر زیادہ پریشان نہ ہوں۔ آپ کے شوہر میں بیشک کئی برائیاں ہوں گی لیکن بعض خوبیاں بھی ہوں گی۔ ان خوبیوں کو ایک کانٹہ پر لکھیں۔ یقیناً یہ فہرست کافی طویل ہوگی۔ ہو سکتا ہے کہ اس فہرست پر نگاہ ڈالنے سے آپ محسوس کریں کہ درحقیقت آپ اپنے شوہر کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بھی اندازہ کیجئے کہ اگر آپ کے شوہر اس دنیا میں نہ ہوں تو آپ کو کتنی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑے۔

2- اپنے ہمسایوں میں دلچسپی لیں اور ان سے پُر خلوص تعلقات قائم کریں۔

3- اگر آپ کے گھریلو کام پورے نہیں ہوتے اور آپ پریشان رہتی ہیں تو رات سونے سے پہلے اگلے دن کے کاموں کی فہرست بنالیا کریں۔ اس ترکیب پر

عمل کرنے سے آپ زیادہ کام کر سکیں گی اور آپ کو تھکان بھی نہیں ہوگی۔ کام مکمل ہونے پر آپ کو خوشی بھی ہوگی اور آپ کو بناؤ سنگھار کے لئے وقت بھی مل جائے گا۔ بناؤ سنگھار سے جب آپ خود کو خوبصورت محسوس کریں گی تو آپ کو اعصابی تناؤ کی شکایت نہیں ہوگی۔

آخری نصیحت یہ ہے کہ اعصابی تناؤ سے بچنے کے لئے وقفے وقفے سے آرام کریں کیونکہ اعصابی تناؤ آپ کے چہرے اور رنگ و روپ کو مکمل طور پر بگاڑ سکتا ہے یعنی آپ وقت سے پہلے بوڑھی ہو سکتی ہیں۔

آپ گھر پر کچھ درزشیں بھی کر سکتی ہیں۔ ایک ہفتے تک ان کا تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کی صورت اور مزاج پر ان کا کتنا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔

1- جب تھکان محسوس ہو تو فرش پر لیٹ جائیں اور دو چار کردیں لیں۔ دن میں دو مرتبہ اس طریقے پر عمل کریں۔

2- اگر آپ لیٹ نہیں سکتیں اور اندیشہ ہے کہ چوبیسے پر کھانا جل جائے گا تو سخت اور سیدھی کرسی پر بٹ کی طرح سناکن ہو کر بیٹھ جائیں اور ہاتھوں کو نیچا کر کے تھیلیوں کو رانوں پر رکھ لیں۔

3- یادوں کے انگوٹھوں کو آہستہ آہستہ سخت کریں۔ پھر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹانگوں کے اعصاب کو سخت کریں۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا کر لیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ جسم کے تمام بالائی حصوں کو سخت کریں اور ڈھیلا چھوڑ دیں یہاں تک کہ آپ یہ عمل کرتے ہوئے گردن تک پہنچ جائیں۔ اب سر کو بھاری کر کے فٹ بال کی طرح گھمائیں اور ہر مرتبہ اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ کٹی جائیں۔

”ڈھیل دو..... ڈھیل دو.....“

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی
قائم رکھنے کے چھ طریقے

پچیسواں باب

چار مفید عادتیں جن سے تھکان اور رنج
سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے

مفید عادت نمبر 1

جو کاغذ آپ کو درپیش مسئلے سے براہ راست تعلق نہیں رکھتے ان سب

کو اپنی میز سے ہٹا دیں۔

شکاگو ایجنڈا ناڈھ ویشنر ریلوے کے صدر رولینڈ ولیمز کا کہنا ہے کہ اگر اپنی میز پر
صرف ایسے کاغذات رکھے جائیں جن پر فوری توجہ کی ضرورت ہے اور دوسرے تمام
کاغذات ہٹا دیے جائیں تو کام کرنا نہایت آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سلیتہ شعار ہونے کی
علامت ہے اور اس سے کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

اگر کبھی آپ واشنگٹن کی کانگریسی لائبریری میں جائیں تو آپ کو چھت پر انگریزی
کے معروف شاعر پوپ کا یہ مصرع لکھا ہوا دکھائی دے گا کہ ”ترتیب اس کائنات کا سب
سے پہلا اصول ہے۔“ یہ اصول کاروبار کے لئے بھی انتہائی ضروری ہے۔ لیکن کیا اس

4۔ آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں۔ ہندوستان کے یوگیوں نے سچ کہا ہے کہ
گہرے اور جوازاں سانس لینے سے رگوں کو سکون ملتا ہے۔

5۔ تصور کریں کہ آپ کے چہرے کی ٹھریاں اور کیریں سب مٹ گئیں ہیں۔ ابروؤں
کے درمیان اور منہ پر غم کی وجہ سے جو کیریں بن گئی ہیں ان کو ڈھیلا کریں۔ دن
میں دو مرتبہ یہ مشق کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کو ماہرین حسن کے پاس نہ جانا پڑے
اور آپ کے چہرے کی ٹھریاں اور کیریں غائب ہو جائیں۔

اصول پر عمل بھی ہوتا ہے؟ کیا نہیں۔ اکثر تاجروں کی میزوں پر ایسے کاغذات بکھرے رہتے ہیں جن پر کئی ہفتوں سے انہوں نے کوئی توجہ نہیں دی ہوتی۔ نیو آریئر کے ایک اشتاعتی ادارے کے مالک نے بتایا کہ میری سیکرٹری نے جب درازوں کو صاف کیا تو اسے ایک ایسا ٹاپ رائٹر ملا جو دو سال سے عائب تھا۔

ایک ایسی میز جو کاغذوں سے بھری ہو اسے تو دیکھ کر ہی آدمی پریشان ہو جاتا ہے۔ کاغذوں کا ڈھیر آدمی میں یہ احساس پیدا کرتا ہے کہ بہت سے کام ادھورے اور ناتمام ہیں۔ اس احساس سے ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے اور اس دباؤ سے بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ میز پر سے غیر ضروری کاغذات ہٹا دینے سے آدمی کو مسلسل ذہنی پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیم سیزلر اپنے ایک مریض کا حال سناتے ہیں جس نے اس اصول پر عمل کیا اور اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کی۔

یہ پریشان حال مریض علاج کے لئے ڈاکٹر سیزلر کے پاس آیا تھا اور اپنی رام کہانی سناتا رہا تھا۔ ڈاکٹر سیزلر بتاتے ہیں کہ اس دوران ہسپتال سے ایک فون آیا۔ میں نے فوراً ہی حلقہ آدمی کو مشورہ دے دیا۔ میری ہمیشہ کوشش ہوتی ہے کہ میں مسائل کو فوری طور پر نمٹا دوں۔ عین اسی وقت ایک اور فون آیا جو کسی بہت ہی سنجیدہ مسئلے کے بارے میں تھا۔ میں نے اپنی عادت کے مطابق بلاتا خیر مشورہ دے دیا۔ میں فارغ ہوا ہی تھا کہ ایک ڈاکٹر اپنے کسی مریض کے سلسلے میں مجھ سے مشورہ کرنے آیا۔ مریض کی حالت بہت نازک تھی۔ اس ڈاکٹر سے فارغ ہونے کے بعد میں اپنے مریض کی طرف مڑا اور معذرت کی کہ آپ کو انتظار کرنا پڑا۔ لیکن مریض کی کچھ اور ہی کیفیت تھی۔ میری معذرت کے جواب میں اس نے کہا: ”ڈاکٹر صاحب معذرت کی ضرورت نہیں۔ میں نے ان دس منٹوں میں اپنی بیماری کی سبب معلوم کر لی ہے۔ اب میں اپنے دفتری طریقہ کار کو تبدیل کر دوں گا لیکن اگر آپ برا

رہناؤں تو جانے سے پہلے میں ایک نظر آپ کی میز کی درازیں دیکھنا چاہتا ہوں۔ میں نے اپنی درازیں کھول دیں جن میں دواؤں کے سوا کچھ بھی نہ تھا۔ مریض پوچھنے لگا کہ آپ ادھورے کاموں سے حلق کاغذات کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے جواب دیا کہ میں کام ادھورے نہیں چھوڑتا۔ پھر اس نے پوچھا کہ آپ جواب طلب خطوط کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے بتایا کہ میں خط وصول کرتے ہی سیکرٹری کو بلوا کر فوراً جواب لکھوا دیتا ہوں۔

ڈیڑھ مہینے بعد اس شخص نے ڈاکٹر سیزلر کو اپنے دفتر میں آنے کی دعوت دی۔ وہ شخص بالکل بدل چکا تھا اور یہ تبدیلی اس کی میز پر بھی نظر آ رہی تھی۔ اس نے اپنے میز کی درازیں کھولیں۔ ان میں ادھورے کاموں سے حلق کوئی کاغذ نہ تھا۔ اس نے بتایا کہ پہلے میرے دفتر کی تین میزیں کاغذات سے بھری ہوئی تھیں اور میرا کام بھی ختم نہیں ہوتا تھا لیکن اب میں نے اپنی میز کو تمام غیر ضروری کاغذات سے پاک کر دیا ہے۔ جونہی کوئی کام آتا ہے میں فوراً اسے نمٹا دیتا ہوں۔ اب مجھے کوئی پریشانی نہیں۔ میں مکمل طور پر صحت مند ہوں۔

مفید عادت نمبر 2

اہم کام پہلے کریں

سٹیفن سروس کہتی ہے بانی ہنری ڈوہری کا کہنا ہے کہ خواہ کتنی بھی تنخواہ دی جائے ایسے شخص کا ملنا مشکل ہے جس میں دو صلاحیتیں ہوں۔ (1) غور کرنے کی صلاحیت (2) کاموں کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے انجام دینے کی قابلیت۔

چارلس لک مین نے اپنی زندگی کا آغاز معمولی کاموں سے کیا لیکن بعد میں ترقی کر کے ایک بہت بڑی کمپنی کے صدر بنے۔ ان کا کہنا ہے کہ میں نے یہ کامیابی دو صلاحیتوں کی وجہ سے حاصل کی۔ میں صبح پانچ بجے بیدار ہو کر اپنے سارے دن کے کام کو ترتیب دیتا

ذکی نتیجے تک پہنچانے کے بعد ہی دوسرے مسئلے کو چھیڑا جائے۔ اس اصول پر عمل کرنے سے کام ننانے کی رفتار میں اضافہ ہو گیا اور کاغذات کا پلندہ گھبرلے جانے کی ضرورت باقی نہ رہی اور حل طلب مسائل کا بوجھ بھی ختم ہو گیا۔

آپ بھی اپنے کاموں کے سلسلے میں اس اصول پر عمل کر کے شاندار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

مفید عادت نمبر 4

کام کو ترتیب دینا۔ دوسروں کو کام سپرد کرنا اور ان کے کام کی نگرانی کرنا سیکھیں۔

کاروبار میں مصروف اکثر لوگ وقت سے پہلے اس لئے موت کا شکار ہو جاتے ہیں کہ وہ ذمہ داری دوسروں کو سونپنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ ہر کام خود کرنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن چونکہ کام زیادہ ہوتے ہیں اور وہ انہیں ختم نہیں کر سکتے۔ اس لئے بالآخر اعصابی مریض بن کر رہ جاتے ہیں۔ اہم کام دوسروں کے سپرد کرنا ایک مشکل فیصلہ ہے اور مجھے معلوم ہے کہ غلط قسم کے افراد کو اختیارات اور ذمہ داری سونپنے سے کس قدر بھیاں بک نقصانات ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تاجر غیر ضروری پریشانی، بوجھ اور اعصابی دباؤ سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنا ہی ہو گا کہ اپنی بعض ذمہ داریاں دوسروں کے سپرد کرے۔

اگر کوئی شخص کسی وسیع کاروبار کا مالک ہو لیکن کام دوسروں کے سپرد کرنے اور ان کی نگرانی کرنے کے فن سے نا آشنا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ پچاس ساٹھ سال سے زیادہ نہ جی سکے گا۔

ہوں اور یہ طے کرتا ہوں کہ وہ کون سے اہم کام ہیں جنہیں پہلے کرنا چاہئے اور کون سے ایسے کام ہیں جنہیں بعد میں کیا جاسکتا ہے۔ کامیاب ترین انشورنس ایجنٹ فریک بگر اپنے دن بھر کے کاموں کو ترتیب دینے کے لئے صبح ہونے کا بھی انتظار نہیں کرتے تھے۔ وہ رات کو ہی اگلے دن کا پروگرام مرتب کر لیتے تھے۔

میں اپنے طویل تجربے کی روشنی میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر ضروری کام پہلے کرنے اور کم ضروری کام بعد میں سرانجام دینے کے لئے ایک پروگرام بنالیا جائے تو یہ افزائش کے عالم میں تمام کام ختم کرنے کی کوشش کے مقابلے میں بہتر ہو گا۔ جارج برنارڈ شاو نے اگر ضروری کام پہلے کرنے کا اصول نہ اپنایا ہوتا تو وہ مصنف کی حیثیت سے کبھی کامیاب نہ ہوتے اور ساری عمر بیک میں کیشیر ہی رہتے۔ انہوں نے یہ اصول بنا لیا تھا کہ ہر روز پانچ صفحے لکھے جائیں۔

مفید عادت نمبر ۳

اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو اور تمام ضروری حقائق بھی سامنے ہوں تو اس مسئلے کو وہیں اور اسی وقت حل کر دینا چاہئے۔ مسائل کے حل کو ہرگز ملتوی نہ کریں۔

میرے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ جب میں یو ایس سٹیل کمپنی کے ڈائریکٹروں کے بورڈ کا ممبر بنا تو بورڈ کے اجلاس میں طویل بحث ہوا کرتی تھی اور کئی مسائل پر فوراً کیا جاتا تھا لیکن کوئی مسئلہ حل نہیں کیا جاتا تھا۔ بورڈ کا ہر ممبر اجلاس کے بعد رپورٹوں کا ایک ڈھیر اپنے ساتھ گھر لے جاتا تھا تاکہ ان کا مطالعہ کر سکے۔ آخر کار میں نے کمپنی کو اس بات پر آمادہ کیا کہ ایک وقت میں ایک ہی مسئلہ پر غور کیا جائے اور اسے فوری کرنے کی بجائے وہیں اس کا فیصلہ کیا جائے۔ ایک مسئلہ کو کسی

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

ساتواں باب

بوریت کیوں ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے

تھکن کی ایک بڑی وجہ بوریت ہے۔ اس سلسلے میں شیو گرافر ایلس کی مثال سامنے رکھیں۔ ایک رات وہ تھکی ہوئی گھر پہنچی۔ سر اور کمر میں شدید درد ہو رہا تھا۔ اس میں کھانا کھانے کی بھی سکت نہ تھی اور وہ آرام کرنا چاہتی تھی۔ اتنے میں فون کی گھنٹی بجی۔ ایلس کے ایک دوست نے اسے ڈانس کلب میں چلنے کی دعوت دی تھی۔ یکا یک ایلس کی ساری تھکن زور ہو گئی۔ اس نے اپنا بہترین لباس پہنا اور دوست کے ساتھ کلب چلی گئی جہاں وہ رات کے تین بجے تک رقص کرتی رہی۔ جب وہ گھر واپس آئی تو اس کی تمام تھکن دور ہو چکی تھی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب ایلس دفتر سے گھر واپس آئی تھی تو واقعی تھکی ہوئی تھی۔ وہ

اس لئے تھکی ہوئی تھی کہ دفتری کام سے اسے سخت بوریت ہوتی تھی اور بوریت ایسی چیز ہے جو آدمی میں تھکن پیدا کرتی ہے۔

ڈاکٹر جوزف بارمیک نے تجربات سے یہ ثابت کیا کہ جب کوئی شخص بوریت محسوس کرتا ہے تو اس کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ کم آکسیجن جذب کرتا ہے لیکن جو نمی وہ شخص کوئی ایسا کام شروع کرتا ہے جس سے اسے واقعی دلچسپی ہوتی ہے تو اس کے جسمانی اعضاء صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب کوئی شخص دلچسپ اور اپنا پسندیدہ کام کرتا ہے تو کبھی تھکن محسوس نہیں کرتا۔

مجھے ٹراوٹ مچھلی کا شکار کرنے کے لئے بڑے دشوار راستوں سے گزرنا پڑتا تھا لیکن یہ احساس کہ میں نے چھ مچھلیاں پکڑ لی ہیں مجھ میں کبھی تھکن پیدا نہیں ہونے دیتا تھا۔ اگر ایک بھی مچھلی میرے ہاتھ نہ آتی تو میرے احساسات کیا ہوتے؟ مجھے بھیا سخت بوریت محسوس ہوتی اور میں اتنی مشقت کے بعد تھک کر چور ہو گیا ہوتا۔

یہ بات تحریر کرتے ہوئے میں ایک مزاحیہ ڈرامہ دیکھنے گیا۔ ڈرامے کا ایک کردار ایک جگہ فلسفیانہ انداز میں کہتا ہے کہ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جن کا مشغلہ وہ ہے جو ان کا کام ہے۔ یہ لوگ خوش قسمت اس لئے ہیں کہ انہیں اپنا کام کر کے خوشی حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی ان کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ جس کام میں آپ کو دلچسپی ہوگی اسے کرتے ہوئے آپ کبھی تھکن محسوس نہیں کریں گے۔ اپنی لڑاکا بوی کے ساتھ دس قدم چلنا بھی دشوار لگتا ہے لیکن محبوبہ کے ساتھ دس میل کا فاصلہ بھی یوں لگتا ہے کہ چند قدم کا فاصلہ ہو۔

تاہم اگر آپ کا کام خشک اور بے مزہ ہو تو آپ کو اس میں دلچسپی کی کوئی نہ کوئی راہ ضرور تلاش کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا کرنے سے آپ کو کوئی مالی فائدہ نہ ہو اور نہ

کی روح ہے کیونکہ جیسے خیالات ہم اپنے ذہن میں پیدا کرتے ہیں ہماری زندگی ویسی ہی بنی چلی جاتی ہے۔ یہ الفاظ آج بھی اسی طرح حقیقت پر مبنی ہیں جیسے آج سے اٹھارہ سو برس پہلے تھے۔ جب مارکس آری لکس نے اپنی کتاب میں لکھا تھا کہ روزانہ کی مریضہ کی خودکامی آدمی کے ذہن میں مثبت خیالات پیدا کرتی ہے۔

ہی تنخواہ میں کوئی اضافہ ہو لیکن کم از کم آپ کو ذہنی اطمینان ضرور حاصل ہوگا۔
ریڈیو کے مشہور تیسرہ نگار کالٹن بورن نے بتایا کہ میں نے اپنے شک اور بے مزہ کام میں کس طرح دلچسپی پیدا کی۔ وہ بتاتے ہیں کہ جب میں پیرس پہنچا تو بالکل تلاش تھا۔ بڑی کوشش سے مجھے ایک ادارے میں سیکرٹری کا کام ملا۔ مجھے فرانسیسی زبان کا ایک لفظ بھی نہ آتا تھا لیکن اس کے باوجود میں نے پہلے ہی سال کے دوران پانچ ہزار ڈالر کمائے۔ یہ کیسے ممکن ہوا؟ کالٹن بورن بتاتے ہیں کہ میں نے کمپنی کے مالک سے فرانسیسی زبان میں خرید و فروخت کی پوری گفتگو لکھوا کر حفظ کر لی تھی۔ جب میں کسی مکان کی گھنٹی بجاتا اور خاتون خانہ باہر آتیں تو میں ان کے سامنے مضحکہ خیز لہجے میں تمام لکھی ہوئی باتیں دہرا دیتا۔ اگر وہ خاتون کوئی سوال کرتی تو میں اپنے کندھے کیڑ کر جواب دیتا کہ میں تو اس کی ہوں اور پھر سیٹ اتار کر وہ تمام تفصیلات دکھاتا جو میں نے فرانسیسی زبان میں لکھوا کر دی ہوئی تھی۔ خاتون یہ دیکھ کر مسکرانے لگتی اور میں بھی ہنس دیتا اور اپنی مصنوعات دکھاتا۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ یہ کام آسان نہ تھا لیکن ہر صبح گھر سے روانہ ہونے سے پہلے میں آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر خود سے کہتا کہ کالٹن بورن زندہ رہنے کے لئے تمہیں یہ کام کرنا ہی پڑے گا اور جب یہ کام کرنا ہی ہے تو پھر کیوں نہ اسے خوبصورت طریقے سے کیا جائے۔ ہر مکان پر دستک دینے سے پہلے یہ فرض کر لو کہ تم ایک اداکار ہو اور چند لمحے بعد تمہیں اپنی اداکاری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ یہ کام اداکاری جیسا ہی دلچسپ ہے۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ روزانہ کی اس خودکامی سے مجھے گاہکوں کے سامنے مضحکہ خیز انداز میں بولنا اچھا لگنے لگا اگرچہ شروع شروع میں مجھے اس قماشے سے بڑی الجھن ہوا کرتی تھی۔

روزانہ صبح کی یہ خودکامی کوئی امتحان یا چکانہ نہ حرکت نہیں بلکہ حقیقت میں یہ نفسیات

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی

قائم رکھنے کے چھ طریقے

اساتوہ بات

نیند نہ آئے تو فکر نہ کریں

اگر آپ کو اچھی طرح نیند نہ آئے تو فکر مند نہ ہوں۔ یہ اطلاع آپ کے لئے یقیناً
جوصلہ افزا ہوگی کہ بین الاقوامی شہرت کے قانون دان سیموئل انٹرمائیر ساری عمر کبھی بھی
اچھی طرح نہ سو سکے۔

وہ کالج کے زمانے ہی سے بے خوابی کا شکار تھے۔ علاج کے باوجود انہیں کوئی
فائدہ نہ ہوا۔ آخر انہوں نے سوچا کہ کیوں نہ اس بیماری سے فائدہ اٹھایا جائے۔ چنانچہ
انہوں نے بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرنا چھوڑ دی اور بستر پر کروٹیں بدلنے
کی بجائے اٹھ کر مطالعہ کرنے لگے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ انہوں نے تعلیمی میدان میں کئی انعامات
اور اعزازات حاصل کئے۔ وکالت کے پیشے میں بھی ان کا یہی طریق کار رہا۔ وہ ساری
رات مطالعہ کرتے تھے۔ اس محنت کی وجہ سے انہیں بڑی شہرت حاصل ہوئی۔ وہ دنیا بھر
میں سب سے زیادہ فیس حاصل کرنے والے وکیل تھے۔ نیند کی انتہائی کم مقدار کے باوجود
ان کی صحت بڑھ رہی اور انہوں نے اکیاسی برس کی عمر پائی۔ یہ وہ شخص تھے جن کو ساری

ان کی پوری طرح نیند نہیں آئی تھی۔ اگر وہ بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرتے
تھا اپنی صحت تباہ کر لیتے۔

ماتمی طور پر ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ آدمی کو کتنی نیند کی ضرورت ہے اور نہ
تایید پتہ چل سکا ہے کہ نیند ضروری ہے بھی یا نہیں۔ طبی تاریخ میں ایسے کئی لوگوں کی
فہم موجود ہیں جنہیں نیند نہیں آتی تھی یا وہ بہت ہی کم سوتے تھے اس کے باوجود ان
ان کے نام نازل زندگی گزار دی اور روزمرہ کے کام کاج کرتے رہے اور ان کی صحت بھی
باز رہی۔

اس کے علاوہ ایک اور بات جو سامنے آئی ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگوں کو زیادہ نیند
کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ بعض دوسرے لوگ بہت کم نیند سے گزارہ کر لیتے ہیں اور وہ
مسانی اعتبار سے بالکل ٹھیک ٹھاک رہتے ہیں۔ تاہم ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کر
لیں کہ بے خوابی اتنی نقصان دہ نہیں جتنی کہ بے خوابی کی وجہ سے فکر اور پریشانی نقصان دہ
ہے۔

ڈاکٹر گوبیندر سنی کے پروفیسر کلائٹ مین نے نیند کے متعلق سب سے زیادہ تحقیق کی
ہے۔ اس معاملے میں وہ دنیا کے سب سے بڑے ماہر مانے جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ
برے علم میں کوئی ایسا شخص نہیں جو نیند نہ آنے کی وجہ سے مرا ہو۔ بے نیک یہ ممکن ہے کہ
کوئی شخص بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کر کے اپنی جسمانی طاقت اور قوت
مداغت کو کم کر لے اور جراثیم کا شکار ہو جائے لیکن یہ نقصانات پریشانی اور تشویش کی وجہ
سے ہو گا بے خوابی کی وجہ سے نہیں۔

بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو رات کئی گھنٹے سونے کے باوجود یہ گدگد کرتے ہیں کہ
انہیں بالکل نیند نہیں آئی۔ انیسویں صدی کے مشہور مفکر ہربرٹ سپنر اسی عادت کا شکار تھے۔

1. اٹھ کر جب تک نیند نہ آنے کا کام کریں یا بچھیں۔
2. بار رکھیں کہ آج تک کوئی نیند نہ آنے کی وجہ سے نہیں مرا۔ اگر کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں پہنچتا۔ بلکہ نیند کی کمی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کی وجہ سے پہنچتا ہے۔
3. نیند لانے کے لئے دعا کی طرف رجوع کریں یا آیات دوہرائیں۔
4. جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس مقصد کے لئے ڈاکٹر فنک کے مشورے پر عمل کریں۔
5. ورزش کریں اور اپنے آپ کو جسمانی طور پر اتا تھکا لیں کہ آپ جاگ نہ سکیں۔

ایسی باتیں

آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

مشہور ڈاکٹر تھامس ہائی سلوب کا کہنا ہے کہ میں برسوں کے تجربے کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ دعا نیند لانے کے لئے بہت موثر ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ اطمینان قلب اور اعصاب کو سکون فراہم کرتی ہے۔ مثلاً ”خدا کا فضل میرا شامل حال رہے اور اللہ مجھے سکون اور اطمینان عطا فرمائے۔“ یا کوئی اور مناسب دعا یا آیات وغیرہ جس سے دل کو سکون حاصل ہو۔“

اگر آپ کو مذہب سے لگاؤ نہیں تو پھر ڈاکٹر ہیرلڈ فنک کے مشورے پر عمل کریں یعنی اپنے جسم سے گفتگو کریں کیونکہ الفاظ پٹانوم جیسا اثر رکھتے ہیں۔ آج تک آپ اپنے جسم سے یہی کہتے رہے ہیں کہ نیند نہیں آتی۔ اب ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ اس کی بجائے اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ یوں کہیں ”ڈھیل دو، ڈھیل دو، ڈھیلے ہو جاؤ، سکون سے آرام کرو۔“ اس کے بعد اپنے جڑے سے کہیں کہ آرام کرو۔ یہی بات اپنی آنکھوں، بازوؤں اور ٹانگوں سے بھی کہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آہستہ آہستہ آپ پر نیند کا غلبہ ہونے لگے گا۔ میں نے خود اس طریقے پر عمل کیا ہے اور میں اس بات کی تصدیق کرتا ہوں کہ یہ طریقہ نیند لانے کے لئے انتہائی کامیاب اور موثر ثابت ہو گا۔

بے خوابی کا ایک اور بہترین علاج یہ ہے کہ باغبانی، تیراکی، کھیلوں اور ورزش جیسے مشاغل کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تھکا لیا جائے۔ جب آپ خوب تھکے ہوئے ہوں گے تو آپ کو کانونوں کے بستر پر بھی نیند آ جائے گی۔ ایک تھکا ہوا سپاہی تو خطرات کے باوجود میدان جنگ میں بھی سو جاتا ہے۔

چنانچہ بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش سے محفوظ رہنے کے پانچ قاعدے یہ ہیں۔

اگر آپ کو نیند نہیں آتی تو سونیکل انٹرمیئر کے طریقے پر عمل کریں۔ بستر سے

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ
خوش اور کامیاب رہ سکیں۔

آٹھواں باب

زندگی کے دو اہم فیصلوں میں سے ایک

اگر آپ کی عمر اٹھارہ سال سے کم ہے تو آپ کو مغربی اپنی زندگی کے دو اہم
ترین فیصلے کرنا ہوں گے۔ یہ فیصلے آپ کی زندگی کو بنا بھی سکتے ہیں اور اسے تباہ بھی کر سکتے
ہیں۔

یہ فیصلے کیا ہیں؟

- 1- آپ کو ذریعہ معاش کے طور پر کوئی پیشہ منتخب کرنا ہوگا۔
- 2- اپنے لئے بیوی یا شوہر تلاش کرنا ہوگا۔

چنانچہ اگر ممکن ہو تو اپنے لئے ایسے پیشے کا انتخاب کریں جس میں آپ کا دل
لگے۔ میں نے امریکہ کی ٹائر بنانے والی مشہور گڈریج کمپنی کے ڈائریکٹر ڈیوڈ ایم گڈریج
سے ایک مرتبہ پوچھا کہ تجارت میں کامیابی کے لئے کیا چیز ضروری ہے؟ انہوں نے جواب
دیا کہ کام میں لگن رہنا۔ اگر آپ اپنے کام کاج سے لطف اٹھاتے ہیں تو گھنٹوں مصروف
رہنے کے باوجود بھی آپ کو احساس نہ ہوگا کہ آپ نے کچھ کام کیا ہے۔ آپ کے لئے

ساتویں باب کا خلاصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی
قائم رکھنے کے چھ طریقے

- 1- تھکنے سے پہلے آرام کریں۔
- 2- تھکنے کے دوران آرام کرنا سیکھیں۔
- 3- تھکنے کے بعد آرام کرنا سیکھیں۔
- 4- تھکنے کے بعد آرام کرنا سیکھیں۔
- 5- تھکنے کے بعد آرام کرنا سیکھیں۔
- 6- تھکنے کے بعد آرام کرنا سیکھیں۔

یاد رکھیں کہ جب کسی شخص کو اپنے کام سے دلچسپی نہ رہے یا وہ محسوس کرے کہ وہ اس کام کے لئے سوزوں نہیں یا اس کے دل میں یہ احساس پیدا ہو کہ وہ یہ کام کر کے اپنی ملائش ضائع کر رہا ہے تو سمجھ لیں کہ اُس میں نفسیاتی بیماریوں کا آغاز ہو گیا۔ یہ لازمی ہے کہ جو کام جس شخص کے سپرد ہو وہ اس کام کو ضروری سمجھتا ہو۔

فل جانسن کے باپ کا کپڑے دھونے کا کارخانہ تھا لیکن فل جانسن کو اس کام سے کوئی دلچسپی نہ تھی۔ جب انہوں نے اپنے والد کو بتایا کہ وہ ملکیت بننا چاہتے ہیں تو باپ کو سخت صدمہ ہوا لیکن فل جانسن اپنی بات پر اڑے رہے۔ آخر کار اُن کے والد نے خاموشی اختیار کر لی۔ فل جانسن تیل اور گریس سے لٹھری ہوئی ورکشاپوں میں کام کرتے۔ یہاں انہیں اپنے والد کے کپڑے دھونے کے کارخانے کے مقابلے میں بہت زیادہ کام کرنا پڑتا۔ وہ وقت بھی زیادہ دیتے تھے لیکن خوش اور مطمئن تھے۔ انہوں نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور اپنا تمام وقت مشینوں میں گزارنے لگے۔ 1944ء میں جب اُن کا انتقال ہوا تو وہ ہوائی جہاز بنانے والی بوننگ کمپنی کے صدر تھے۔ اگر فل جانسن کپڑے دھونے کے کارخانے میں کام کرتے تو کیا ہوتا۔ ظاہر ہے کہ والد کی وفات کے بعد جب انہیں ذمہ داری سنبھالنی پڑتی تو کارخانہ برباد ہو جاتا اور فل جانسن بیمار پڑ جاتے اور وقت سے پہلے ہی قبر میں پہنچ جاتے۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ اگر آپ پر اپنے خاندان کی طرف سے دباؤ ہو تو آپ بھر بھی ڈالے رہیں اور کسی پیشے کو محض اُس وجہ سے اختیار نہ کریں کہ آپ کے والدین اور رشتہ دار ایسا چاہتے ہیں۔ جب تک آپ کا اپنا دل نہ چاہے کسی پیشے کو اختیار نہ کریں لیکن والدین کے مشورے پر بھی ٹھنڈے دل سے غور کریں کیونکہ اُن کی عمریں آپ سے دوگنی ہیں اور وہ آپ کے مقابلے میں زیادہ تجربہ کار ہیں۔ تاہم ہر پہلو پر غور کر کے آخری فیصلہ آپ کا اپنا ہونا چاہئے کیونکہ اپنے کام سے آپ ہی کو خوش یا غمگین رہنا ہو گا۔

کام ایک کھیل اور تفریح کی صورت اختیار کر لے گا۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ ایڈیسن شروع میں اخبار بیچتے تھے اور سکول میں تعلیم حاصل نہیں کر سکے تھے لیکن بڑے ہو کر وہ امریکہ کی صنعتی زندگی میں انقلاب لائے۔ وہ اپنی لیبارٹری میں ہی کھانا کھاتے اور سوتے تھے اور روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کرتے تھے لیکن وہ اس مصروفیت کو کام نہیں سمجھتے تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ میں نے زندگی میں ایک دن بھی کام نہیں کیا۔ یہ سب کھیل اور تفریح تھی۔ پھر اگر ایڈیسن نے شاندار کامیابی حاصل کی تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔

سر ایڈناکر جو ایک کمپنی میں ہزاروں ملازمین کی نگران تھیں کہتی ہیں کہ میرے خیال میں یہ بڑی افسوس ناک بات ہے کہ بے شمار نوجوانوں کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں کیا کرنا ہے؟

میرے خیال میں اُس شخص سے زیادہ قابلِ رحم حالت کسی کی نہیں جس کو اپنے کام سے تنخواہ کے سوا کچھ نہ ملے۔ پھر اگر چالیس سال کی عمر میں ہی یہ لوگ اعصابی مریض بن جائیں اور بالکل ناکارہ ہو کر رہ جائیں تو اس میں تعجب کی کیا بات ہے۔

”ملازمت حاصل کرنے کے چھ طریقے“ نامی کتاب کے مولف پال بوئشن کا کہنا ہے کہ لوگ ایک سوٹ خریدنے پر جسے صرف چند سال استعمال کیا جاتا ہے زیادہ توجہ دیتے ہیں بمقابلہ اپنے پیشے کے انتخاب کے جس پر ان کی ساری زندگی اور خوشیوں کا دار و مدار ہوتا ہے۔

پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں اگر آپ کسی کی رائے لیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دوسروں کی رائے کا درست ہونا ضروری نہیں۔ بعض اوقات لوگ بڑی غلط رائے دیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ کئی لوگوں یا اس مقصد کے لئے موجود اداروں سے رہنمائی حاصل کریں اور پھر تمام مشوروں کا اپنی عقل کی روشنی میں جائزہ لیں۔

بلکہ چالیس سال گزارے ہوں آپ اُن سے ملیں اور مشورہ لیں۔

فرض کریں کہ آپ فنِ تعمیر کے ماہر بننا چاہتے ہیں تو آپ فنِ تعمیر کے کسی ماہر سے ملاقات کی صورت نکالیں اور اس سے کچھ اس قسم کے سوال کریں۔

1۔ اگر آپ کو دوبارہ زندگی ملے تو کیا آپ پھر بھی فنِ تعمیر کو ہی پیشے کی حیثیت سے منتخب کریں گے؟

2۔ کیا اس ملاقات کے دوران آپ نے مجھ میں کوئی ایسی بات دیکھی ہے جس کی بناء پر آپ مجھے یہ بتا سکتے ہوں کہ میں اس پیشے میں کامیاب رہوں گا یا نہیں؟

3۔ فنِ تعمیر کے پیشے میں نئے آدمیوں کی گنجائش ہے یا نہیں؟

4۔ کیا فنِ تعمیر کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد مجھے ملازمت حاصل کرنے میں دشواری تو نہیں ہوگی۔ ابتداء میں مجھے کس قسم کا کام ملے گا؟

5۔ اگر میں معمولی ملاحتوں کا مالک ہوں تو پہلے پانچ سال کے دوران مجھے کتنی آمدنی کی توقع رکھنی چاہئے؟

6۔ فنِ تعمیر کے ماہر کی زندگی میں کیا آرام اور کیا تکلیفیں ہوتی ہیں؟

7۔ اگر میں آپ کا بیٹا ہوتا تو کیا آپ مجھے فنِ تعمیر کا پیشہ اختیار کرنے کا مشورہ دیتے؟

یہ خیال اپنے ذہن سے نکال دیں کہ آپ صرف ایک ہی پیشے کے لئے موزوں ہیں۔ ہر نارمل آدمی کئی پیشوں میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ایک نارمل آدمی کئی پیشوں میں ناکام بھی ہو سکتا ہے۔

اب میں آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں چند مشورے دینا چاہتا ہوں اور بعض باتوں سے خبردار کرنا چاہتا ہوں۔ یہ سنہری مشورے یہ وہی شخص کے مرتب کئے ہوئے ہیں جو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دینے والے ماہرین میں سرفہرست ہیں۔

1۔ پیشے کے انتخاب کے لئے کبھی بھی بخوشیوں اور پامٹوں کی مدد نہ لیں اور نہ ہی ایسے لوگوں سے مشورہ کریں جو یہ دعویٰ کرتے ہوں کہ وہ آپ کے رجحانات اور کردار کا تجزیہ کر کے آپ کی اس سلسلے میں راہنمائی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو یہ آپ کی بہت بڑی غلطی ہوگی۔

2۔ کبھی کسی ایسے شخص کے پاس نہ جائیں جس کا یہ دعویٰ ہو کہ وہ کسی ذہنی ٹیسٹ کے ذریعے آپ کے رجحان کا پتہ لگا کر آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص آپ کی جسمانی صلاحیت اور خاندانی اور سماجی حالات کا جائزہ لئے بغیر آپ کو صحیح مشورہ نہیں دے سکتا۔

3۔ جو کاروبار اور پیشے لوگوں سے کچھ کچھ بھرے ہوں اُن میں بھول کر بھی قدم نہ رکھیں۔ وکالت، صحافت، اداکاری اور جلد شہرت فراہم کرنے والے پیشوں میں سوچ کچھ کر قدم رکھیں کیونکہ یہاں مل دھرنے کی جگہ بھی نہیں ہوتی۔

4۔ ایسے پیشوں سے دور رہیں جن میں زندگی کی ضروریات پوری کرنے کے امکانات دس میں سے صرف ایک کے تناسب سے ہوں۔ مثلاً انشورنس ایجنٹ کا پیشہ یا اس قسم کے دوسرے کام۔

5۔ اس سے قبل کہ آپ کسی پیشے میں اپنی زندگی صرف کرنے کا فیصلہ کریں۔ آپ کو چاہئے کہ اس کے خیب و فراز کے بارے میں بہتوں نہیں بلکہ ضرورت ہو تو محنتوں چھان بین کریں۔ بہتر ہوگا کہ اس پیشے میں جن لوگوں نے دس میں

نواں حصہ

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

سوال باب

ہماری ستر فیصد فکر اور پریشانی.....

ہماری ستر فیصد پریشانیاں مالی مسائل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر ان کی آمدنی میں کچھ اضافہ ہو جائے تو ان کی مالی مشکلات دور ہو سکتی ہیں لیکن یہ خیال درست نہیں۔ بجٹ بنانے کی ماہر خاتون مسز سٹیل ٹن کی رائے ہے کہ اکثر لوگوں کی مالی مشکلات آمدنی میں اضافے سے دور نہیں ہوتیں۔ آمدنی میں اضافے کے ساتھ ہی ان کے اخراجات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کی پریشانیاں کم ہونے کی بجائے بڑھ جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کی پریشانیاں روپے پیسے کی کمی کی وجہ سے نہیں ہوتیں بلکہ اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ انہیں اپنے روپے کو خرچ کرنے کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہوتا۔

اکثر لوگ یہ کتاب پڑھتے ہوئے دل میں کہتے ہوں گے کہ مسٹر کاریگی اگر تمہیں یہی تنخواہ کے برابر آمدنی میں زندگی گزارنی پڑتی تو تمہیں آٹے دال کا بھاء معلوم ہوتا۔

یقین کریں کہ میں مالی مشکلات سے اچھی طرح واقف ہوں۔ مجھے یاد ہے کہ جب مجھے روزانہ دس ٹکٹے کی جان لیوا منت کے بعد پانچ سینٹ فی ٹکٹ سے معاوضہ

ملتا تھا تو مجھ پر کیا گزرتی تھی۔ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ بغیر غسل خانے اور بغیر پانی کے مکان میں میں نے بیس سال کیسے گزارے تھے۔ مجھے وہ دن یاد ہیں جب میں بیس کمرے میں رات کو سو بھی نہ سکتا تھا۔ چند پیسے بچانے کے لئے میں میلوں بیدل چلتا تھا۔ میرے جوتوں کے تلے میں سوراخ اور پتلون کے پیچھے پیوند ہوتے تھے اور نان بائی کی دکان پر ارزاں ترین غذا کتنی مشکل سے ملتی تھی۔ لیکن اُس زمانے میں بھی میں چند پیسے ضرور بچایا کرتا تھا کیونکہ خالی جیب ہونے کے مزے سے اچھی طرح واقف تھا۔ ان تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر ہم قرضے اور مالی پریشانیوں سے نجات چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے اخراجات کا بجٹ ضرور بنانا چاہئے اور اس بجٹ کے مطابق خرچ کرنا چاہئے لیکن اکثر لوگ اس اصول پر عمل نہیں کرتے۔

جس ناشر کے یہاں میری یہ کتاب چھپی ہے اُس کے صدر لیون ٹم کن نے میری توجہ ایک خاص قسم کے اندھے پن کی طرف دلائی جو بعض لوگوں کو اپنے روپے پیسے کے سلسلے میں ہوتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میرے ادارے میں ایک اکاؤنٹنٹ ہے جو حساب کتاب اور بجٹ بنانے کا ماہر ہے لیکن اپنے ذاتی اخراجات کے سلسلے میں وہ اس قسم کی کوئی زحمت نہیں کرتا۔ اگر جمعہ کی دوپہر کو اسے تنخواہ ملے اور گھر جاتے ہوئے راستے میں کسی دکان کے شوکیس میں لٹکا ہوا ادور کوٹ اسے اچھا لگے تو فوراً خرید لے گا۔ وہ ہرگز یہ نہیں سوچے گا کہ اسے مکان کا کرایہ اور بجلی کا بل ادا کرنا ہے جس کے لئے اُس کے پاس نقد روپیہ ہونا چاہئے۔ اس کا رویہ کچھ ایسا ہوتا ہے کہ اب جیب میں روپیہ ہے تو غم کس بات کا۔ اُس کو اچھی طرح معلوم ہے کہ اگر کمپنی اس کے طریق کار پر عمل کرے تو چند دن میں دیوالیہ ہو جائے لیکن اپنے ذاتی معاملات میں وہ بالکل لاپرواہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ مشکلات پر قابو پانے کے لئے آمدنی اور اخراجات کا بجٹ بنانے کے اصول

مندرجہ ذیل ہیں۔

1- حقائق کو کاغذ پر لکھیں۔

آرٹھل جینٹ ناول نگار تھے لیکن متغلب ہونے کی وجہ سے ایک ایک پیسے کا حساب رکھتے تھے۔ یہ طریقہ انہیں اتنا پسند آیا کہ شہرہ آفاق مصنف بنے اور بے شمار دولت کمانے کے باوجود انہوں نے اس طریقے کو ترک نہیں کیا۔ جان ڈی راک فیلر سیخیر کا بھی یہی طریق کار تھا۔ انہیں اپنی مالی حالت ایک ایک پیسے کی حد تک معلوم ہوتی تھی۔ سسرینیل ٹن کا کہنا ہے کہ جو لوگ بجٹ کے مطابق زندگی گزارتے ہیں وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خوش اور مطمئن رہتے ہیں۔

2- عقلمندی سے خرچ کرنا سیکھیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ پیسہ خرچ کریں تو اس کا پورا پورا معاوضہ وصول کریں یعنی جو چیز آپ خریدیں وہ قدر و قیمت میں آپ کے روپے کے برابر ہونی چاہئے۔

3- آمدنی میں اضافہ درپور نہیں بننا چاہئے۔

بعض لوگوں کی آمدنی میں جب اضافہ ہوتا ہے تو ان کے مالی مسائل کم ہونے کی بجائے بڑھ جاتے ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ جب محسوس کرتے ہیں کہ ان کی آمدنی کافی بڑھ گئی ہے تو وہ بے تحاشہ خریداری شروع کر دیتے ہیں۔ عالی شان مکان بنواتے ہیں۔ نئی کار اور نیا فرنیچر خریدتے ہیں اور بکثرت سٹنے کپڑے خریدنے لگتے ہیں۔ لیس لمبی چھلانگیں لگا کر یہ لوگ اپنے لئے سخت مالی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ بجٹ بنائیں اور اس کے مطابق زندگی بسر کریں کیونکہ اپنے مسائل کے مطابق زندگی گزارنا قرض خواہوں کی دھنوں سے بہر حال بہتر ہے۔

4- اپنا اعتبار قائم رکھیں۔ ممکن ہے کل آپ کو قرض لینے کی ضرورت

پڑے۔

اگر کبھی قرض لینے کی ضرورت پڑے تو بنکوں یا سرکاری اداروں سے رجوع کریں یا اپنی بیمہ پالیسی کے عوض انشورنس کمپنی سے قرض حاصل کریں۔ اگر آپ کے پاس باغ، سرٹیفکیٹ یا حصص ہیں تو آپ ان کے عوض بنکوں وغیرہ سے قرض حاصل کر سکتے ہیں۔ سونے کے زیورات اور جائیداد رہن رکھ کر بھی بنک قرضے دیتے ہیں۔ بہر حال ایک بات یاد رکھیں۔ کبھی بھی کسی سودخور کے جال میں نہ پھنسیں ورنہ آپ ساری زندگی اسے رقم دیتے رہیں گے اور آپ کا قرض ادا نہ ہوگا۔ یہ مسئلہ آپ کے لئے مستقل طور پر دوسرے میں جانے گا۔ یہ سودخور بعض اوقات غنہ گردی پر بھی اتر سکتے ہیں۔ اور آپ کی راتوں کی نیند حرام ہو سکتی ہے۔

5- بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات سے حفاظت کے لئے بیمہ

کرائیں۔

معمولی اقساط ادا کر کے آپ اس قسم کا بیمہ کر سکتے ہیں کہ بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات کی صورت میں آپ کو انشورنس کمپنی کی طرف سے مالی امداد مل سکے۔ اگر آپ نقصان کے مقابلے میں بیمہ کی اقساط کا جائزہ لیں تو بیمہ کرنا آپ کو ہر اعتبار سے مفید محسوس ہوگا۔

6- اپنی زندگی کے پیسے کی رقم اپنی بیوی کو نقد نہ دلوائیں۔

اگر آپ نے پسماندگان کی پرورش کے خیال سے اپنی زندگی کا بیمہ کر لیا ہے تو ایسا انتظام کر جائیں کہ آپ کی وفات کے بعد انشورنس کمپنی آپ کے ورثاء کو پیسے کی رقم یکمشت ادا نہ کرے بلکہ سالانہ یا ماہانہ اقساط کی صورت میں ادا کرے۔ اکثر بیویاں اپنے کی رقم بہت جلد ضائع کر دیتی ہیں کیونکہ انہیں زندگی کا کوئی تجربہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات

9۔ اگر ہم اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو ہمیں چاہئے کہ اس سلسلے میں رنج کرنا چھوڑ دیں۔

اگر ہم کسی طرح بھی اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو پھر ہمیں اس سلسلے میں پریشان ہونا چھوڑ دینا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ دنیا میں دوسرے لوگ بھی مالی پریشانیوں میں مبتلا ہیں۔ ہمیں دکھ ہے کہ ہم فلاں شخص کی طرح خوشحالی کی زندگی نہیں گزار سکتے لیکن غالباً اس شخص کو بھی یہ غم ہو گا کہ وہ کسی اور شخص کی طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ اگر ہماری تمام ضرورتیں پوری نہیں ہو سکتیں تو کیا یہ ضروری ہے کہ ہم رنج و غم سے اپنی زندگی میں زہر گھول لیں۔ ایک قدیم فلسفی کا قول ہے کہ اگر تم اپنی موجودہ چیزوں کو ناکافی سمجھتے ہو تو دنیا کی تمام دولت ملنے کے بعد بھی غمگین ہی رہو گے۔

یاد رکھیں کہ اگر آپ دنیا کی تمام دولت کے مالک بن جائیں تب بھی آپ دو وقت کھائیں گے اور ایک بستر پر سوئیں گے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

رہنے دار یا دوسرے لوگ غلط کاموں میں سرمایہ لگا کر بیواؤں سے فراڈ کے ذریعے یہ رقم ہتھیا لیتے ہیں اور بالآخر یہ وہ اور اس کے ختم ہونے پائی پائی کے محتاج ہو جاتے ہیں۔

7۔ اپنے بچوں میں روپیے کو سنبھال کر رکھنے کی ذمہ داری کا احساس پیدا کریں۔

میں نے "یورلائف میگزین" میں ایک مضمون پڑھا تھا جو ایک خاتون کا لکھا ہوا تھا۔ وہ بتاتی ہیں کہ وہ بنک سے ایک فالٹو چیک بک لائیں اور اپنی بچی کو دے دی۔ بچی اپنا پختہ بھر کا جیب خرچہ ماں کے پاس جمع کرا دیتی ہے۔ اب ماں اپنی بچی کے لئے ایک بنک کا کام کرتی ہے۔ بچی کو دس پیسوں کی بھی ضرورت ہو تو وہ چیک لکھ کر ماں کو دیتی ہے اور ماں اسے چیک کے مطابق پیسے دے دیتی ہے۔ اس طرح تمام اخراجات بچی کی نگاہ میں رہتے ہیں اور اسے معلوم ہوتا ہے کہ اب اس کے اکاؤنٹ میں کتنے پیسے رہ گئے ہیں۔ یہ تفرقہ کی تفرقہ ہے اور ساتھ ہی بچپن سے روپیہ پسہ سنبھال کر رکھنے کی تعلیم بھی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔

8۔ جوئے کے قریب بھی نہ جائیں۔

مجھے اُن لوگوں پر ہمیشہ خیریت ہوتی ہے جو جوئے کے ذریعے یا گھوڑ دوڑ پر بازی لگا کر روپیہ کماتا چاہتے ہیں۔ میں جوا کرانے والے ایک شخص سے واقف ہوں۔ وہ ہمیشہ اُن لوگوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا تھا جو جوئے کے ذریعے روپیہ کماتا چاہتے تھے۔ اُس کا کہنا تھا جوئے سے صرف جوا کرانے والے کو فائدہ ہوتا ہے جو اکیلے والوں کو کبھی فائدہ نہیں ہوتا۔ میں نے گھوڑوں کی دوڑ کرانے والے ایک شخص سے پوچھا کہ اگر کوئی آدمی بہترین گھوڑوں پر شرط لگائے تو کیا اسے فائدہ ہو گا تو اس نے جواب دیا کہ ہرگز نہیں۔ ہوتا ہے کہ وہ امریکہ کی پری کسال جے میں ہار جاتا گا۔ لہذا یاد رکھیں کہ جوئے سے آپ کو کبھی بھی مالی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔

ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمن بک ہاؤس اردو بازار کراچی فون 7766751 ☆ الکلیٹریوز انجینیئر فریئر مارکیٹ کراچی ☆ دیکھ بک پورٹ مین اردو بازار کراچی ☆ علم و عرفان پبلشرز 34 اردو بازار لاہور فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر لوکھا بازار لاہور ☆ کتاب گھر اقبال روڈ نزد کینٹی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اشرف بک انجینیئر کینٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز انجینیئر اخبار مارکیٹ مولیٰ بازارہ سینٹ مری روڈ راولپنڈی فون 5504559 ☆ بک سینٹر حیدر روڈ صدر راولپنڈی ☆ مکتبہ سرحد خیر بازار پشاور فون 212535 ☆ شیخ بک سالہ جھوانہ بازار فیصل آباد فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام جھنگ بازار گلی نمبر 6 فیصل آباد فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز شاہی بازار بہاولپور فون 874815 ☆ ریلوے بک سالہ ریلوے اسٹیشن خانوالہ ☆ خانوالہ کتب گھر چوک مرکزی جامع مسجد خانوالہ ☆ مسعود نیوز انجینیئر گکوال فون 591209 ☆ طاہر نیوز انجینیئر عارف بازار بورے والا ☆ نیوکاچ شیشری مارٹ 'لیاقت روڈ' میاں چنوں فون 661838 ☆ سلطان نیوز انجینیئر چکوال ☆ ہمدرد نیوز انجینیئر ریلوے بک سالہ شوکوٹ چھاؤنی ☆ حق باہو نیوز انجینیئر نیا ڈالاریاں خور کوٹ شہر ☆ جنجوعہ شیشری مارٹ کھاریاں ☆ آئیڈیل سپورٹس صدر بازار کھاریاں ☆ بہر نیوز انجینیئر ٹریفک چوک جام پور ☆ ملک نیوز انجینیئر ٹریفک چوک ڈیرہ غازی خان ☆ فیض نیوز انجینیئر عیسیٰ خیل ☆ رائیل کتب گھر شیش روڈ لاڑکانہ ☆ جونی نیوز انجینیئر گھنٹہ گھر نزد UBL سکھر ☆ مشتاق نیوز انجینیئر نزد فائر بریگیڈ مریم روڈ پرانا نواب شاہ ☆ ظفر کتب گھر چوک زرگران مین بازار کوہاٹ شہر فون 519677 ☆ کوہاٹ بک سنٹر بالقابل ٹی ڈاک خانہ پرانا جیل روڈ کوہاٹ ☆ امان سبز بک سیلرز اندرون تحصیل گیٹ کوہاٹ ☆ طاہر بک ڈپو پھیر تھانہ روڈ بنوں ☆ جاوید نیوز انجینیئر خاص بازار بالا کوٹ ☆ پاکستانی ستر ہسپتال چوک میانوالی روڈ، شکر درہ ☆ عاصم بک ڈپو گڑھی حبیب اللہ ضلع مانسہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز انجینیئر چارسدہ ☆ ہاشمی برادرز گوردت سنگھ روڈ کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک سالہ میران چوک کوئٹہ ☆ عبدالجبار نیوز انجینیئر جیوانی ☆ ایم بی بک سیلرز طارق مارکیٹ اتر پورٹ روڈ گلگت ☆ قریشی نیوز انجینیئر مین بازار کوئٹہ ☆ حاجی غلام حیدر نیوز انجینیئر سہی ضلع بھمبر ☆ فیض کتب گھر نیو بازار چترال۔

زندگی کا ڈرامہ
ڈیل کارینگی اجن کی کتابیں آسانی کتابوں کے بعد دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو کامیابی حاصل کرنے اور مشکل لوگوں پر فتح یاب ہونے میں مدد دے چکی ہے۔

دوسری کتب
چارو

نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی

ایشیا بکس

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجیں

انجمن کائنات کی انتہائی مستند اور پرکشش کتابیں (مجموعہ 20 روپے سے 100 روپے تک)

زندگی کا راز وہ کھلا ہے (ذیل کارٹیکس)	دل کے ہر اشیاء بلند پریشانی پریشانی اور دنیا	مزا ایسے شعر
دوسروں پر جاوہر کیے (ذیل کارٹیکس)	21 دلوں میں ہوتا ہے سے کجالت حاصل کریں	مزا ایسے غزلیں
دولت شہرت اور کامیابی کے سات اصول	گرتے ہاں کا علاج	ہائین جمل (امام، بن جبرائی)
جھنگل اور تقریر کا فن (ذیل کارٹیکس)	بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت	نئے رنگ رنگ لٹینے
اجنبی جھنگلوں کا لیتھ	گھر کا درخانہ	رنگین لٹینے
ذاتی صلاحیت بڑھائیں	بچوں اور سبزیوں سے اپنا علاج کریں	ماڈرن لٹینے
خود اسی دنیا جھنگلوں اور دوتی کا فن	21 دلوں میں خوبصورت جلد	مہندی کے ڈیزائن
قوت ارادی کا جادو	بہنی کی کمر کے لئے اور گھریلو ترکیبیں	مہندی جے ہاتھ
دوست بنائیں ترقی کریں	نماز اور نماز کے مسائل	بارہ بیہ جوں کی بارہ کتابیں
انتہائی دلچسپ کتاب	دعاؤں کی قبولیت کے لئے اسرار عظم	سیرت کاغذ
اپنی زندگی خود بنائیں	دعا میں جو قبول ہوتی ہیں	شادی اور ازدواجی تعلقات کا فن
ذرا درخشاں پر شمع	ذخیرہ عملیات	شادی اور ازدواجی مسائل
فیشن ڈیزائن اور سے چینی سے کجالت	آسمان و فلک اور موعود	بچوں کے نئے نام
تصویری صحت زیادہ ترقی	غیب نبوی	انگریزی میں مختلف کتابیں
کامیابی کی تیز چمکی پر اوپر ہی اوپر	برشت اور زراعت کی کتابی	بول چال کی کتابیں
نئی جتنی کے عملی طریقے	اللہ تک پہنچنے والے	مالیہ سے کیلئے انگریزی میں در خواہیں
چنانچہ ہم کے آسان طریقے	بیاری دعا میں	کھانے پکے کی ترکیبیں
چرہ بے حد پسندیں	اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل	اور
احسان میں کامیابی حاصل کریں	سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل	مختلف موضوعات پر
ملازمت کے لئے انگریزی دینے کا فن	آپ بک انگریزی سے مشکلات کا حل	بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں
کیر کا تھکا دینے کا فن	سورۃ فاتحہ میں سے مشکلات کا حل	کتابوں کی مکمل فہرست قیمتیں
تجربہ کی کتابیں اور سترے	75 شہرہ فہرستیں	اور گھر بیٹھے کتابیں جھنگلے کا
نیت شادی اور قسمت	محبت ہماری فہرستیں	طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ
محبت کا فن	500 شاعروں کے منتخب اشعار	لکھا ہوا جہاں لغات بھیجیں
عورتوں کی نفسیات	تیسری امید تیرا انتظار (منتخب اشعار)	ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554
عظیم دانشوروں کی خوبصورت باتیں	ہونوں یہ تیرا نام (منتخب اشعار)	راولپنڈی پوسٹ کوڈ 46000
دانشوروں نے کیا (اقوال و زریں)	100 مشہور غزلیں	

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

